A Psicologia do Esporte no meio artístico

uma **NOVA** possibilidade

Rodrigo Sardinha Borborema

Ano 2023

A Psicologia do Esporte no meio artístico

uma **NOVA** possibilidade

Rodrigo Sardinha Borborema

Atena Editora
Ano 2023

CIÊNCIAS HUMANAS E SOCIAIS APLICADAS

Editora chefe
Profª Drª Antonella Carvalho de Oliveira
Editora executiva
Natalia Oliveira
Assistente editorial
Flávia Roberta Barão
Bibliotecária
Janaina Ramos
Projeto gráfico
Camila Alves de Cremo
Ellen Andressa Kubisty
Luiza Alves Batista
Nataly Evilin Gayde
Imagens da capa
iStock
Edição de arte
Luiza Alves Batista

CIÊNCIAS HUMANAS E SOCIAIS APLICADAS

A psicologia do esporte no meio artístico: uma nova possibilidade

Diagramação: Natália Sandrini de Azevedo
Correção: Yaiddy Paola Martinez
Indexação: Amanda Kelly da Costa Veiga
Revisão: Milena Yumi Tsushima Santiago
Autor: Rodrigo Sardinha Borborema

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

B726 Borborema, Rodrigo Sardinha
A psicologia do esporte no meio artístico: uma nova possibilidade / Rodrigo Sardinha Borborema. – Ponta Grossa - PR: Atena, 2023.

Formato: PDF
Requisitos de sistema: Adobe Acrobat Reader
Modo de acesso: World Wide Web
Inclui bibliografia
ISBN 978-65-258-1348-6
DOI: https://doi.org/10.22533/at.ed.486232906

1. Esportes - Aspectos psicológicos. 2. Artistas. 3. Inteligência emocional. 4. Motivação. 5. Ansiedade. I. Borborema, Rodrigo Sardinha. II. Título.

CDD 613.71

Elaborado por Bibliotecária Janaina Ramos – CRB-8/9166

Atena Editora
Ponta Grossa – Paraná – Brasil
Telefone: +55 (42) 3323-5493
www.atenaeditora.com.br
contato@atenaeditora.com.br

DECLARAÇÃO DO AUTOR

O autor desta obra: 1. Atesta não possuir qualquer interesse comercial que constitua um conflito de interesses em relação ao conteúdo publicado; 2. Declara que participou ativamente da construção dos respectivos manuscritos, preferencialmente na: a) Concepção do estudo, e/ou aquisição de dados, e/ou análise e interpretação de dados; b) Elaboração do artigo ou revisão com vistas a tornar o material intelectualmente relevante; c) Aprovação final do manuscrito para submissão.; 3. Certifica que o texto publicado está completamente isento de dados e/ou resultados fraudulentos; 4. Confirma a citação e a referência correta de todos os dados e de interpretações de dados de outras pesquisas; 5. Reconhece ter informado todas as fontes de financiamento recebidas para a consecução da pesquisa; 6. Autoriza a edição da obra, que incluem os registros de ficha catalográfica, ISBN, DOI e demais indexadores, projeto visual e criação de capa, diagramação de miolo, assim como lançamento e divulgação da mesma conforme critérios da Atena Editora.

DECLARAÇÃO DA EDITORA

A Atena Editora declara, para os devidos fins de direito, que: 1. A presente publicação constitui apenas transferência temporária dos direitos autorais, direito sobre a publicação, inclusive não constitui responsabilidade solidária na criação dos manuscritos publicados, nos termos previstos na Lei sobre direitos autorais (Lei 9610/98), no art. 184 do Código Penal e no art. 927 do Código Civil; 2. Autoriza e incentiva os autores a assinarem contratos com repositórios institucionais, com fins exclusivos de divulgação da obra, desde que com o devido reconhecimento de autoria e edição e sem qualquer finalidade comercial; 3. Todos os e-book são *open access, desta forma* não os comercializa em seu site, sites parceiros, plataformas de *e-commerce,* ou qualquer outro meio virtual ou físico, portanto, está isenta de repasses de direitos autorais aos autores; 4. Todos os membros do conselho editorial são doutores e vinculados a instituições de ensino superior públicas, conforme recomendação da CAPES para obtenção do Qualis livro; 5. Não cede, comercializa ou autoriza a utilização dos nomes e e-mails dos autores, bem como nenhum outro dado dos mesmos, para qualquer finalidade que não o escopo da divulgação desta obra.

Aos meus pais, que tornaram tudo possível. Muito obrigado por tudo. Amo vocês!

AGRADECIMENTOS

Ao C.E.P.P.E. pela minha formação em Psicologia do Esporte.

Ao Prof. Dr. João Ricardo Cozac, meu orientador, por todos os ensinamentos na Formação em Psicologia do Esporte, pela orientação e incentivo neste trabalho, por cada dica preciosa, e pelas décadas de dedicação e entrega à Psicologia do Esporte. Te agradeço imensamente também pela escrita do belíssimo prefácio do livro!

Aos professores(as) e colegas da PUC-SP pela formação ampla e de excelência que recebi como psicólogo e pesquisador e pela trajetória tão prazerosa que vivi na Graduação. Muito obrigado a cada um(a) de vocês!

Aos meus orientadores de outras pesquisas, Prof. Dr. Daniel Caro e Prof. Dr. Marcelo Batistuzzo, que acrescentaram imensamente à minha formação.

Aos professores do Paradigma e do Instituto de Psicologia Baseada em Evidências por tudo que me ensinaram até aqui e por tudo que ainda aprenderei com vocês.

Aos atletas e demais profissionais do esporte, por me inspirarem, me emocionarem e engrandecerem a minha vida; sobretudo aos profissionais da Psicologia do Esporte, pela inestimável dedicação à área, que a fez surgir e ser cada vez maior e melhor.

Aos artistas e demais profissionais da área pelo encanto que a arte proporciona para mim e para todos, pela inestimável entrega de vocês à arte, e por tornarem a vida mais colorida e cheia de sentido(s). Agradeço imensamente aos professores e colegas que tive no Teatro Musical, na Música e no Teatro, pelas vivências mágicas.

Aos artistas participantes desta pesquisa, pela disposição, receptividade e simpatia, e por possibilitarem a realização deste trabalho.

Aos meus amigos queridos, pelos momentos especiais, inesquecíveis ou singelos, que tivemos e ainda teremos, pelos anos de parceria e por acompanharmos uns aos outros na trajetória da vida. Vocês são muito importantes para mim, amo vocês!

À Mi, por todo o apoio, companheirismo, amor e alegria; por cada papel que você ocupa na minha vida e por cada ajuda na produção desse trabalho. Muito obrigado por compartilhar a vida comigo e por torná-la um sonho que virou realidade; amo crescer junto contigo! Você é meu sonho e meu “Lebenslangerschicksalsschatz”. Eu te amo demais!

À minha família pelo nosso carinho e união, por todo o amor, e por colaborarem para que eu fosse quem sou hoje.

AGRADECIMENTOS

Ao meu irmão pelo amor e convivência, e por me inspirar a ser um profissional cada vez melhor. Você é um exemplo muito importante para mim.

Agradeço em especial aos meus pais por me incentivarem, acreditarem em mim, me amarem e me ajudarem tanto em tudo, nas pequenas e nas grandes coisas. Muito obrigado por me darem a oportunidade de buscar meus sonhos e condições para torná-los realidade e ter uma vida muito feliz. Todo o agradecimento do mundo seria pouco. Muito obrigado por tudo, amo vocês!

Wicked

Sabemos que a Psicologia do Esporte é uma área em franco crescimento, e sabemos também que as demandas psicológicas e emocionais dos atletas, cada vez mais presentes nas mídias, revelam que estados de angústia, ansiedade, medo e depressão interferem na performance. Mas nem todos sabem que, hoje, a Psicologia do Esporte estende suas lentes atentas para diferentes áreas férteis de reflexão e atuação contemplando diferentes esferas de trabalho; em especial, quando estão associadas às pressões e expectativas presentes no universo esportivo da alta performance.

O ambiente corporativo, por exemplo, tem recebido diversos projetos para treinamento comportamental com base nos princípios e fundamentos da Psicologia do Esporte. É um panorama potente e repleto de possibilidades e analogias práticas. Afinal, um gestor pode muito bem ser associado a um treinador; o supervisor de um departamento, por sua vez, ao capitão do time. Equipes empresariais apresentam demandas similares às esportivas. O que poucos ainda sabem é que os recursos teóricos e práticos dessa nobre ciência possibilitam a criação, manutenção e fortalecimento de profissionais do campo corporativo.

Nesse contexto, Rodrigo Borborema nos convida a uma brilhante reflexão sobre mais uma possibilidade de atuação do psicólogo do esporte. E o espaço de pesquisa escolhido (e tão bem acolhido pelo autor) é o palco: um local de expressão, interação, transformação e, claro, de atuação em que diversos aspectos do alto rendimento são testados.

Já pararam para pensar como os atores lidam com a ansiedade na véspera de suas apresentações? Será que a ansiedade elevada pode danificar a concentração em cena? Um ator bem focado, atento e equilibrado emocionalmente pode performar melhor? Psicólogos esportivos também atuam em academias de ginástica, projetos sociais, laboratórios de pesquisa, clínicas, escolas e em demais ambientes em que são exigidos controle da concentração e ansiedade, foco, atenção, motivação e equilíbrio psicoemocional. E agora, entre cenários e vestiários, palcos e estádios, Rodrigo inaugura – com grande inspiração, talento e pesquisa – importantes reflexões sobre essa nova área da performance individual e coletiva muito bem acompanhada pela Psicologia do Esporte.

Aplausos para ele e ótimo espetáculo a todos!

Prof. Dr. João Ricardo Cozac,

Presidente da Associação Paulista da Psicologia do Esporte

Os artistas profissionais vivem em um ambiente de altíssima exigência, incerteza e competitividade, de forma que há diversas demandas psicológicas no meio artístico; entretanto, há pouquíssimas pesquisas na Psicologia que tratam dos artistas e de seu meio. Assim, compreende-se que são absolutamente necessários estudos e a dedicação de profissionais da Psicologia ao meio artístico e aos artistas, para que sejam possibilitadas atuações embasadas na Ciência promotoras de sucesso e bem-estar para estes indivíduos.

A partir disso, foi realizado um estudo no C.E.P.P.E. - Consultoria, Estudo e Pesquisa da Psicologia do Esporte - como Trabalho de Conclusão de Curso da Formação em Psicologia do Esporte, que teve como objetivo avaliar se a Psicologia do Esporte pode contribuir para o melhor desempenho e bem-estar de artistas profissionais, buscando conhecer as demandas psicológicas destes, e compará-las com as dos atletas. Este estudo acadêmico é apresentado no presente livro, sendo mantida a sua estrutura geral, mas buscando apresentá-lo em uma linguagem acessível e explicando os conceitos utilizados.

No livro, se apresenta uma revisão de literatura sobre a história da Psicologia do Esporte e sobre a sua caracterização atual, uma investigação sobre quais são os temas mais pesquisados na área, e revisões da literatura dos três principais temas: estresse e ansiedade, aspectos emocionais e de humor, e motivação (todos a respeito de atletas). Em seguida, são apresentados dados obtidos em entrevistas com 8 artistas profissionais, relativos aos três temas citados e à possibilidade de contribuição da Psicologia do Esporte para a prática artística, tendo-se analisado esses dados através do método “Discurso do Sujeito Coletivo”. A partir disso, são comparados os achados sobre artistas e atletas.

Foi constatado que há notórias similaridades entre artistas profissionais e atletas em relação aos aspectos psicológicos investigados, às suas demandas psicológicas, e entre os dois ambientes estudados. Concluiu-se também que a inserção da Psicologia do Esporte no meio artístico profissional se faz necessária (e que é reconhecida pelos artistas), podendo esta contribuir para o melhor desempenho e bem-estar de artistas profissionais, assim como para o meio artístico.

Além disso, foi evidenciado que é fundamental uma produção coletiva de conhecimento científico acerca das demandas e fatores psicológicos presentes no meio artístico, e assim, espera-se que o presente estudo possa contribuir para essa produção e para a necessária inserção de psicólogos(as), sobretudo de psicólogos(as) do esporte, no meio artístico, possivelmente colaborando para

a construção de uma nova área de pesquisa e um novo campo profissional da Psicologia.

O livro, como dito, é apresentado em uma linguagem acessível, sendo destinado a psicólogos(as), psicólogos(as) do esporte, artistas e demais profissionais da área, e a todos que se interessam pelos temas discutidos.

Boa leitura!

Rodrigo Borborema

SUMÁRIO

RESUMO DO TRABALHO ORIGINAL 1

INTRODUÇÃO 2

REVISÃO DA LITERATURA DE PSICOLOGIA DO ESPORTE 3

A HISTÓRIA DA PSICOLOGIA DO ESPORTE: UMA BREVE APRESENTAÇÃO 3

A PSICOLOGIA DO ESPORTE: CARACTERIZANDO A ÁREA 5

OS TEMAS MAIS PESQUISADOS NA PSICOLOGIA DO ESPORTE 9

REVISÃO DE LITERATURA DOS TRÊS PRINCIPAIS TEMAS DA PSICOLOGIA DO ESPORTE 11

Estresse e ansiedade no esporte 11

Aspectos emocionais e de humor na prática esportiva 16

O humor na prática esportiva 16

Aspectos emocionais da prática esportiva 19

Motivação na prática esportiva 21

QUESTIONAMENTOS LEVANTADOS E RESULTADOS ESPERADOS 25

MÉTODO E MATERIAL DA PESQUISA 27

PARTICIPANTES 27

COLETA DE DADOS 27

INSTRUMENTO DA PESQUISA 28

PERGUNTAS REALIZADAS 29

APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS 30

QUESTÃO 1 (SOBRE FATORES MOTIVACIONAIS À PRÁTICA ARTÍSTICA) - "VOCÊ PODE ME CONTAR O QUE TE LEVOU A SE TORNAR E A CONTINUAR SENDO ARTISTA?" 30

Discussão dos dados obtidos na questão 1 33

QUESTÃO 2 (SOBRE FATORES CAUSADORES DE ESTRESSE E ANSIEDADE NO TRABALHO ARTÍSTICO) - "QUAIS SÃO AS SITUAÇÕES QUE MAIS TE CAUSAM ESTRESSE E ANSIEDADE NO SEU TRABALHO?" 37

Discussão dos dados obtidos na questão 2 42

QUESTÃO 3 (SOBRE A IMPORTÂNCIA DO CONTROLE EMOCIONAL E DE HU-

MOR PARA O DESEMPENHO DE ARTISTAS) - "VOCÊ CONSIDERA QUE O CONTROLE EMOCIONAL E DE HUMOR É FUNDAMENTAL PARA O SEU DESEMPENHO COMO ARTISTA? FALA UM POUCO SOBRE." 49

Discussão dos dados obtidos na questão 3 53

QUESTÃO 4 (SOBRE A POSSIBILIDADE DE CONTRIBUIÇÃO DA PSICOLOGIA DO ESPORTE PARA ARTISTAS) - "A SEU VER, A PSICOLOGIA PODE CONTRIBUIR PARA VOCÊ COMO ARTISTA? POR QUÊ?" 58

Discussão dos dados obtidos na questão 4 63

CONCLUSÕES..69

CONSIDERAÇÕES FINAIS.. 71

REFERÊNCIAS 72

SOBRE O AUTOR..77

RESUMO DO TRABALHO ORIGINAL

Borborema, R. S. (2022). A contribuição da Psicologia do Esporte ao meio artístico profissional: uma nova possibilidade. Trabalho de Conclusão de Curso. Consultoria, Estudo e Pesquisa da Psicologia do Esporte, São Paulo, Brasil.

Os artistas profissionais vivem em um ambiente de altíssima exigência, incerteza e competitividade, de forma que há diversas demandas psicológicas no meio artístico; entretanto, há pouquíssimos estudos na Psicologia que tratam dos artistas e de seu meio. Assim, compreende-se que é necessária a dedicação de profissionais da Psicologia ao meio artístico e aos artistas, para que sejam possibilitadas atuações embasadas na Ciência promotoras de sucesso e bem-estar para estes indivíduos, possivelmente construindo-se uma nova área de conhecimento e campo profissional. A partir disso, o presente estudo teve como objetivo avaliar se a Psicologia do Esporte pode contribuir para o melhor desempenho e bem-estar de artistas profissionais, buscando conhecer demandas psicológicas destes, e compará-las com as demandas psicológicas de atletas. Para isso, realizou-se uma revisão de literatura não-sistemática sobre a história da Psicologia do Esporte e sobre sua caracterização atual, e revisões dos temas mais frequentemente abordados na literatura de Psicologia do Esporte: estresse e ansiedade, aspectos emocionais e de humor, e motivação (todos a respeito de atletas). Em seguida, foram realizadas entrevistas *online* com 8 artistas profissionais, obtendo-se dados sobre cada entrevistado em relação aos mesmos temas e à possibilidade de contribuição da Psicologia do Esporte para a prática artística, utilizando o método "Discurso do Sujeito Coletivo" para a análise dos dados. Então, os dados de artistas profissionais e atletas foram comparados e constatou-se que há significativas similaridades entre artistas profissionais e atletas em relação aos aspectos psicológicos investigados, às suas demandas psicológicas, e entre os dois ambientes estudados. Concluiu-se também que a inserção da Psicologia do Esporte no meio artístico profissional se faz necessária e que esta pode contribuir para o melhor desempenho e bem-estar de artistas profissionais, bem como para o meio artístico profissional. Foi evidenciado que é imprescindível uma produção coletiva de conhecimento científico acerca dos fatores psicológicos e das demandas psicológicas presentes no meio artístico. Espera-se que o presente trabalho possa contribuir para esta produção de conhecimento e para a necessária inserção de psicólogos(as), sobretudo de psicólogos(as) do esporte, no meio artístico.

PALAVRAS-CHAVE: psicologia do esporte; artistas; ansiedade; controle emocional; motivação; alto rendimento.

ACESSO AO TRABALHO ORIGINAL

QRCode de acesso ao trabalho original

INTRODUÇÃO

A arte é muito presente na vida de inúmeras pessoas na sociedade atual; ouvir música, assistir a filmes e séries, assistir a performances de dança, ir a peças de teatro, ou qualquer outra forma de contato com a arte, ao vivo ou *online*, são atividades rotineiras para uma enorme parte da população mundial. Entretanto, apesar da altíssima importância que a arte tem na sociedade atual, pouco se atenta para aqueles que a criam, produzem, e apresentam aos outros: os artistas.

Os artistas profissionais vivem em um meio de altíssima exigência, incerteza e competitividade, assim como atletas profissionais; entretanto, apesar da necessidade de inserção e aplicação da Psicologia em ambos os grupos, praticamente não são realizados estudos no campo da Psicologia acerca dos artistas. São pouquíssimos os trabalhos publicados na área que tratam dos artistas, havendo menos ainda na literatura de Psicologia do Esporte, sendo praticamente inexistente essa produção no Brasil.

A Psicologia do Esporte hoje se configura como área de conhecimento e campo profissional, pois houve o empenho prévio de inúmeros profissionais, de diversas áreas, dedicados ao esporte e às necessidades apresentadas nele. Esses profissionais foram produzindo uma literatura cada vez mais vasta, incluindo adaptações e criações de métodos voltados para a aplicação do conhecimento produzido, atentando-se para as demandas dos atletas e do meio esportivo.

Assim, compreende-se que são absolutamente necessárias investigações e dedicações de profissionais da Psicologia aos artistas e ao meio artístico, como ocorreu no meio esportivo, para que sejam possibilitadas atuações (embasadas na Ciência) transformadoras e promotoras de sucesso e bem-estar para estes indivíduos; de forma que os profissionais investidos no tema passem a construir uma nova área de conhecimento e um novo campo profissional.

A partir disso, neste livro, pretendeu-se: avaliar se a Psicologia do Esporte pode contribuir para o melhor desempenho e bem-estar de artistas profissionais; e comparar dados da literatura de Psicologia do Esporte com relatos de artistas profissionais, avaliando se há similaridades significativas em termos de demandas psicológicas entre os dois grupos de profissionais, e entre o contexto artístico e o esportivo. Objetivou-se também, de forma geral, possibilitar o conhecimento de demandas psicológicas de artistas e catalisar uma (muito necessária) atuação de psicólogos(as) nesse meio, assim como uma produção coletiva de conhecimento científico acerca do mesmo.

REVISÃO DA LITERATURA DE PSICOLOGIA DO ESPORTE

No presente estudo, realizou-se uma revisão de literatura não-sistemática, utilizando-se o *Google Acadêmico* como ferramenta de busca, que abordou: a história da Psicologia do Esporte internacionalmente e no Brasil; uma caracterização da Psicologia do Esporte como área de conhecimento e atuação; uma investigação sobre quais são os temas mais abordados na literatura da área, concluindo-se que são respectivamente estresse e ansiedade, aspectos emocionais e de humor, e motivação (na prática esportiva); e revisões de literatura de cada um destes temas. Em vista da amplitude de temas e conceitos explorados, a revisão de literatura deste estudo foi organizada por capítulos, apresentados a seguir.

A HISTÓRIA DA PSICOLOGIA DO ESPORTE: UMA BREVE APRESENTAÇÃO

O esporte contemporâneo é considerado um dos maiores fenômenos sociais do século XX (Barbero, 1993), sendo um fenômeno de primeira importância no mundo moderno, tanto a nível amador quanto a nível profissional (Souza Filho, 2000). Cada vez mais o esporte vem sendo estudado, agregando em torno de si diversas áreas de pesquisa, denominadas Ciências do Esporte, compostas por disciplinas como Antropologia, Filosofia, Psicologia e Sociologia do Esporte, incluindo também a Medicina, Fisiologia e Biomecânica do Esporte (Bracht, 1995).

Os objetos de estudo da Psicologia do Esporte já são estudados há séculos, entretanto, o campo teve seu início enquanto uma das subáreas das Ciências do Esporte na virada do século XIX para o XX, com o estudo de Fitz (1897), que tratou do tempo de reação múltiplo, constatando a importância da prática esportiva para o desenvolvimento humano, e o de Triplett (1898), que investigou a influência de adversários em ciclistas de alto rendimento. Apesar dos estudos e discussões da área, esta ainda não estava consolidada. Na década de 20, a Psicologia do Esporte surge de diferentes formas na Alemanha, na União Soviética e nos Estados Unidos da América (EUA) (Vieira, Vissoci, Oliveira & Vieira, 2010). Do período, destacam-se em Moscou os psicólogos Avksentii Puni e Piotr Rudick, que realizaram os primeiros trabalhos de Psicologia no Instituto de Cultura Física na União Soviética (Vieira et al., 2010), Schulte Sippel, psicólogo do Instituto de Educação Física de Leipzig e Berlim, que em 1921 publicou o primeiro livro do campo "Corpo e Alma no desporto: uma introdução à Psicologia do Exercício Físico", e nos EUA, Coleman Griffith, que publicou a obra "Psicologia do treinamento e psicologia do atletismo", fundando o primeiro laboratório de Psicologia do Esporte em 1925 e se tornando também o primeiro professor universitário a oferecer um curso de Psicologia do Esporte em 1923.

A fundação do Laboratório de Griffith marcou o início de um importante período para a Psicologia do Esporte, no qual esta passou a ser pesquisada e desenvolvida na prática (Vieira et al., 2010).

Nas duas décadas seguintes à Segunda Guerra Mundial, diversos laboratórios de Psicologia do Esporte foram criados nos EUA, assim como cursos da área em importantes universidades. No período, foi publicada a importante obra "*Problem athletes and how to handle them*", de Bruce Ogilvie e Thomas Tutko, muito utilizada no período por técnicos esportivos e atletas (Cox, Qiu & Liu, 1993). A partir da década de 50, o campo da Psicologia do Esporte passou a construir uma sustentação teórica que embasaria as pesquisas do setor.

Nos anos 60, a Psicologia do Esporte teve um grande salto, havendo uma extensa produção acadêmica na área, além da criação da primeira instituição com a finalidade de reunir pessoas envolvidas com a Psicologia do Esporte e do exercício, a Sociedade Internacional de Psicologia do Esporte (ISSP), criada em 1965 por iniciativa da Federação Italiana de Medicina Esportiva, em Roma (Vieira et al., 2010), com o objetivo de divulgar as produções da área e possibilitar um intercâmbio entre os pesquisadores (Rubio, 1999). Dois anos depois, foi criada a Sociedade Norte-Americana de Psicologia do Esporte e da Atividade Física (NASPSPA), que instituiu em 1970 a primeira revista específica da área, o *Journal of Sport and Exercise Psychology* (Site da NASPSPA). Em 1986, foi estruturada a divisão "*Sport and Exercise Psychology*" na *American Psychological Association* (APA), que se propunha a estabelecer a qualificação necessária para um psicólogo do esporte. A necessidade de regularização da área se deu a partir da existência de dois campos de atuação da Psicologia do Esporte, o acadêmico e o de aplicação, reconhecendo-se a necessidade de certificações para atuar neles (Cox et al., 1993). O campo acadêmico teria como objetivo principal a pesquisa e produção de conhecimento da Psicologia do Esporte, enquanto a Psicologia do Esporte aplicada se aproximaria do campo de atuação e intervenção na área (Rubio, 1999).

Assim, a Psicologia do Esporte já se fazia notar, tendo significativa proximidade da atividade física e do lazer, sendo uma disciplina nos cursos de Educação Física, ainda, entretanto, relativamente distante da Psicologia (Rubio, 1999). Até tempos recentes, a Psicologia do Esporte foi um campo negligenciado pela Psicologia (Souza Filho, 2000), sendo o estudo do Esporte e exercício considerado algo pouco significativo pelos psicólogos (Kremer & Scully, 1994). Uma consequência de tal fato é a existência de "aventureiros" que se autointitulam psicólogos do esporte, que se implicam no meio esportivo intervindo de uma forma absolutamente amadora, gerando resultados frustrantes, o que contribui para uma visão distorcida da Psicologia do Esporte (Souza Filho, 2000). Entretanto, cada

vez mais pesquisadores e profissionais da área agem em um movimento contrário a tal amadorismo, consolidando a área nas Ciências do Esporte, e na Psicologia como uma especialidade desta.

Segundo Vieira et al. (2010), no Brasil, a Psicologia do Esporte teve seu marco inicial em 1958, com a atuação de João Carvalhaes no São Paulo Futebol Clube, onde permaneceu por cerca de 20 anos, e na seleção brasileira de futebol masculino, integrando a comissão técnica que foi à Copa do Mundo daquele ano, conquistando o primeiro título mundial do país (Rubio, 2002). Outro profissional fundamental foi Athayde Ribeiro da Silva, que atuou em 1962 e 1963 na seleção brasileira de futebol masculino. Em 1979, emerge no Brasil de forma sistematizada a Psicologia do Esporte com a fundação da Sociedade Brasileira de Psicologia do Esporte, da Atividade Física e da Recreação (SOBRAPE). E em 2006, é criada por profissionais da Psicologia e da Educação Física a Associação Brasileira de Psicologia do Esporte (ABRAPESP), com a finalidade de impulsionar os estudos e práticas da Psicologia do Esporte no país (Vieira et al., 2010).

A PSICOLOGIA DO ESPORTE: CARACTERIZANDO A ÁREA

A Psicologia do Esporte é um estudo científico (e a aplicação desse estudo) de pessoas envolvidas com a prática de atividade física e/ou esportiva, sendo competitiva ou não (Weinberg & Gould, 2017). Trata-se da transposição e aplicação da teoria e técnica das diversas especialidades e abordagens da Psicologia para o contexto esportivo (Rubio, 2002).

O psicólogo do esporte atua junto a equipes esportivas ou atletas dos mais variados níveis, de forma a auxiliar na resolução de fatores que estejam alterando negativamente a prática esportiva, possibilitando assim uma reelaboração da vida do(s) atleta(s) (Epiphanio, 1999). O profissional tem o papel de melhorar o desempenho dos atletas, reabilitá-los, e promover saúde e bem-estar. O psicólogo do esporte atua com praticantes do esporte e exercício físico dos mais variados níveis de destreza, segundo Tertuliano e Machado (2019), do iniciante ao experiente, do recém-nascido ao idoso; toda essa clientela necessita de intervenções à luz da Psicologia do Esporte.

Segundo Souza Filho (2000), uma área da Psicologia que contribuiu muito para a Psicologia do Esporte é a Psicologia Clínica através de investigações nos campos da ativação, do estresse, da ansiedade e com o desenvolvimento de técnicas de relaxamento, *biofeedback*, estudos da relação do exercício com a saúde mental, entre outros. Segundo o autor, a Psicologia do Desenvolvimento também apresenta importantes relações com a Psicologia do Esporte a partir do reconhecimento da importância do desenvolvimento motor. Ele afirma também que a Psicofisiologia é, desde os primórdios da Psicologia do

Esporte, uma área de grande aporte para a especialidade, já que o esporte e exercício físico envolvem alterações fisiológicas no funcionamento do indivíduo. Tais alterações são objeto de investigação dos psicólogos do esporte, na medida em que pesquisam as relações entre a prática de exercícios físicos e diferentes estados de humor, depressão, ansiedade, distúrbios alimentares, entre outros temas. Para Souza Filho (2000) e Rubio (2002), outra área de alta colaboração à Psicologia do Esporte é a Psicologia Social, na medida em que analisa o esporte em toda sua complexidade a partir da dinâmica social das relações entre atletas, técnicos, dirigentes, mídia e patrocinadores. A contribuição da Psicologia da Personalidade, centrada no estudo das diferenças individuais, também aparece na literatura (Vieira et al., 2010). É imprescindível ressaltar que a atuação de psicólogos no esporte se dá a partir de diversos referenciais teóricos, como a Psicanálise, o Cognitivismo, a Análise do Comportamento, o Psicodrama, a Psicologia Analítica, a Gestalt, além dos já citados (Rubio, 2002). Além destas áreas e abordagens da Psicologia, a Psicologia do Esporte também encontra suporte em diversos setores da Educação Física, assim como na Nutrição Esportiva, Medicina Esportiva, Sociologia do Esporte, e nas demais Ciências do Esporte (Vieira et al., 2010).

A *Association for the Advancement of Applied Sport Psychology* (AAASP) definiu como diretrizes para os profissionais da área: competência, integridade, responsabilidade pessoal e científica, respeito pelos direitos e pela dignidade das pessoas, preocupação com o bem-estar dos outros e responsabilidade social (Vieira et al., 2010). Rubio (2007) acrescenta que a atuação do psicólogo está pautada em um código de ética que fala sobre um espírito político envolvido na atuação profissional do psicólogo do esporte, e da responsabilidade deste com o desenvolvimento da cidadania dos sujeitos e com a promoção de saúde. A APA define que esses profissionais sejam psicólogos com experiência em aplicar princípios psicológicos no contexto esportivo e que tenham ótimo conhecimento da pesquisa na área de Psicologia do Esporte (Souza Filho, 2000). Entretanto, não há uma determinação formal difundida da formação adequada ou mínima dos psicólogos do esporte (Rubio, 1999). Assim, é de se esperar que o profissional que atua em Psicologia do Esporte tenha uma formação ampla; além do conhecimento da Psicologia, ele deve entender o universo do atleta, isto é, compreender as questões que permeiam esse universo. Tais conhecimentos se fazem necessários na medida em que se atua com indivíduos/equipes que têm suas vidas regidas pelo contexto do esporte (Rubio, 1999), e uma vez que o ambiente de atuação do psicólogo do esporte passa a ser a quadra, o campo, a piscina, a sala de dança, e demais ambientes esportivos (Tertuliano & Machado, 2019). É imprescindível salientar que a Psicologia do Esporte, como já dito, é desde seus primórdios uma área interdisciplinar (sendo uma das subáreas das Ciências do Esporte),

e que exige-se uma ampla formação do psicólogo para atuar no meio, e também que ainda é escasso o ensino de Psicologia do Esporte nas graduações e pós-graduações de Psicologia do Brasil (Lavoura, Melo & Machado, 2007). Devido a esses fatores, são poucos os psicólogos que se inserem no esporte, de forma que há atuação de profissionais de outras áreas na Psicologia do Esporte até hoje. Tal fato deve ser observado de forma atenta e crítica, uma vez que existem os “aventureiros” que se lançam no esporte atuando de forma amadora e prejudicial para o mesmo (e os indivíduos nele envolvidos); entretanto compreender a Psicologia do Esporte como uma área de apenas uma formação trata-se de um olhar reducionista, que remete ao territorialismo das ciências envolvidas com o esporte (Tertuliano & Machado, 2019). Segundo estes autores, a legislação estabelece que a intervenção psicológica (aplicação) no esporte deve ser feita por um(a) psicólogo(a), uma determinação imprescindível, uma vez que não cabe ao(à) psicólogo(a) do esporte somente identificar os conflitos de um atleta/equipe esportiva, e sim promover um processo elaborativo de tais conflitos, o que requer um aprofundamento psicológico, e assim, uma formação na área da Psicologia. Entretanto, a presença dos não-psicólogos na Psicologia do Esporte é absolutamente indispensável na produção de conhecimento do campo, assim como no seu ensino. Vieira, Nascimento e Vieira (2013) demonstraram em seu estudo a importância dos não-psicólogos na área acadêmica da Psicologia do Esporte, verificando que 87% dos artigos analisados haviam sido publicados em periódicos de Educação Física, enquanto apenas 13% encontravam-se em periódicos de Psicologia.

A Psicologia do Esporte tem como setores de atuação a área acadêmica, na qual os profissionais produzem conhecimento e/ou ensinam, e a área de aplicação (Souza Filho, 2000); tais áreas serão descritas a seguir. Na área de ensino, o objetivo é transmitir conhecimentos e habilidades técnicas esportivas; já na de pesquisa, o profissional busca compreender o processo de regulação psicológica do exercício e do esporte, bem como explorar procedimentos diagnósticos, avaliações esportivas e medidas de intervenção (Vieira et al., 2010). A especialidade também é dividida na literatura em duas subáreas, uma relacionada ao estudo e aplicação da relação entre exercício físico e a saúde, e outra aos determinantes e consequências do desempenho no esporte competitivo (Vieira et al., 2010). Em relação aos campos da Psicologia do Esporte, afirma-se também na literatura (Singer, 1988) que os papéis do psicólogo do esporte podem ser definidos como: o especialista em psicodiagnóstico, que avalia o potencial e as deficiências dos atletas através do uso de instrumentos psicológicos; o “conselheiro” (*counselor*), que trabalha junto aos atletas e comissão técnica intervindo em questões coletivas e individuais do grupo; o consultor, que procura avaliar estratégias estabelecidas otimizando a performance; o cientista, que produz e ensina conhecimentos da e para a área; o analista, que avalia as condições

do treinamento esportivo intermediando as relações dos atletas e comissão técnica; e o otimizador, que organiza programas que otimizem a performance esportiva.

A área de aplicação da Psicologia do Esporte é dividida por Samulski (1992) em quatro campos. No esporte de rendimento, se busca uma otimização da performance, através da análise e intervenção do psicólogo nos fatores psicológicos que interferem no rendimento do atleta/equipe esportiva, o que se mostra fundamental uma vez que tem se observado que as grandes equipes se encontram numa igualdade em termos técnicos, táticos e físicos, sendo talvez a parte psicológica o diferencial nos grandes momentos decisivos (Voser, dos Santos Duarte, Hernandez & da Cunha Okubo, 2017). Já no esporte escolar, que tem como objetivo a formação norteada por princípios sócio-educativos, o psicólogo busca compreender os processos de educação e socialização inerentes ao esporte, e as influências deste no desenvolvimento do praticante. O esporte recreativo visa o bem-estar, se direciona a todas as pessoas e é praticado voluntariamente. O quarto campo, o esporte de reabilitação, envolve um trabalho voltado para a prevenção e intervenção em pessoas com algum tipo de lesão, seja decorrente da prática esportiva, ou não, e também para pessoas com deficiências físicas e/ou transtornos mentais (Rubio, 1999).

O esporte profissionalizado com status midiático contribuiu muito para que hoje seja comum o estabelecimento da correlação da Psicologia do Esporte ao esporte de alto rendimento (Rubio, 2007), mas como se pode ver a partir de Samulski (1992) e Vieira et al. (2010), este trata-se de só um dos campos da especialidade. Em relação a tal associação, Rubio (2002) afirma que:

> “Questões como o desenvolvimento da identidade do atleta, formas de manejo e controle de concentração e ansiedade, aspectos de liderança em equipes, estudadas e tratadas de maneira pontual e pragmática dentro da Psicologia do Esporte voltada para o rendimento, foram deslocadas de um contexto social maior que é o lugar e o momento que o atleta está vivendo” (p. 6).

Também em relação a tal associação, a mesma autora aponta que de acordo com a APA, o trabalho dos psicólogos do esporte está voltado para ajudar atletas a alcançarem um nível ótimo de saúde mental e otimizar sua performance, além de esclarecer como a participação em atividades físicas e esportivas altera o desenvolvimento, o bem-estar e a saúde humanos (Rubio, 2007). Assim, pode-se compreender que o trabalho dos psicólogos do esporte não se restringe ao esporte de alto rendimento; e a partir do artigo de Rubio (2002) se entende que mesmo quando se atua no contexto do alto rendimento, a Psicologia do Esporte trata do fenômeno esportivo em toda a sua complexidade, compreendendo a dinâmica das relações entre atletas, técnicos, dirigentes, mídia e patrocinadores, e que assim, não se trata apenas de uma Psicologia do rendimento de atletas/equipes esportivas, e sim, segundo a autora, de uma Psicologia Social do Esporte. É também a

partir da perspectiva da Psicologia Social que a Psicologia do Esporte tem trabalhado junto a projetos sociais (Azevedo Marques & Junishi, 2000), nos quais pretende-se promover o desenvolvimento da prática da cidadania, e oferecer possibilidades de socialização, tendo o esporte como meio para o alcance de tais objetivos (Rubio, 2002).

A Psicologia do Esporte ainda tem um longo caminho a percorrer, como afirmou Rubio (1999), na medida em que se tem assistido a uma "descoberta" da Psicologia do Esporte como uma área de atuação emergente para psicólogos, que têm que enfrentar barreiras para construir uma formação satisfatória e atuar adequadamente como psicólogos do esporte. Tal afirmação segue representando a realidade da especialidade nos tempos atuais, como confirmam Tertuliano e Machado (2019): pensar na Psicologia do Esporte significa pensar nas dificuldades de estudiosos que se empenham em seus aprofundamentos e direcionamentos profissionais sem muito apoio de entidades de fomento. Entretanto, Tertuliano e Machado (2019) afirmam que a produção científica na área de Psicologia do Esporte vem aumentando, e assim, pode-se compreender que embora o campo não seja absolutamente consolidado, já se pode dizer que a Psicologia do Esporte hoje se firma como especialidade, área de conhecimento, e campo profissional (Rubio, 2002), e que tende a se firmar cada vez mais.

OS TEMAS MAIS PESQUISADOS NA PSICOLOGIA DO ESPORTE

Atletas e clubes esportivos vêm procurando cada vez mais a Psicologia. Esta realidade vem se constituindo de forma crescente uma vez que as exigências impostas pelo esporte de alto rendimento aumentam incessantemente (Rubio, 2002), de forma que surgem para os psicólogos do esporte variadas demandas. Vieira, do Nascimento Junior e Vieira (2013) afirmam que a Psicologia do Esporte abrange um leque amplo de temas e, dessa forma, revisões sistemáticas da literatura da área se mostram necessárias para compreender as principais contribuições do campo, assim como seus possíveis rumos futuros. No presente estudo, pretendeu-se explorar algumas dessas pesquisas, explicitando alguns dos temas mais tratados na literatura de Psicologia do Esporte.

Gomez, Coimbra, García, Miranda e Barra Filho (2007) conduziram uma revisão da literatura do campo na qual foi analisada a produção científica em Psicologia do Esporte no Brasil, na Espanha e nos periódicos de língua inglesa, analisando-se 440 artigos do Brasil, 125 da Espanha e 521 de língua inglesa. Nos artigos analisados, os temas mais frequentes foram: motivação, humor/efeitos psicológicos/afeto/emoções, ansiedade/estresse/*burnout*, capacidade visual e mental/ rendimento motor/atenção/cognição, auto-eficácia/confiança/ imagem, cursos de Psicologia do Esporte/Psicólogo do Esporte e aspectos sociais.

No mesmo estudo, foram contempladas outras revisões de literatura com intuitos

similares. De acordo com Gomez et al. (2007) e Guillén (2001), após a realização de uma revisão de mais de 500 trabalhos espanhóis apresentados nos congressos nacionais até 2001, verificou-se que os temas mais frequentes da literatura analisada foram: motivação, emoção, humor, *burnout*, metas, motivação da prática, coesão de grupo, estresse, autoestima/autoconfiança. O estudo de Castillo, Álvarez e Balaguer (2005), também contemplado na revisão de Gomez et al. (2007), a partir da análise da base de dados Psycinfo desde 1887 até 2001, constatou que as áreas com maior número de estudos foram respectivamente: participação esportiva, motivação, comparação entre gêneros, emoções, grupos esportivos, atitudes desportivas, aspectos sociais, agressividade, liderança e autoconceito. O trabalho de Fonseca (2001) também foi mencionado, no qual analisou-se as referências incluídas de 1991 até 2000 no *Sport Discus* do *Sport Information Resource Center* (SIRC), e foi constatado que os temas mais triviais foram respectivamente motivação, exercício e bem-estar, estresse, treinamento mental, ansiedade, liderança, personalidade, tomada de decisão, metodologia, emoções, cognição, auto-eficácia e autoconfiança, agressividade, coesão, ativação e dinâmica de grupos.

No artigo de Vieira et al. (2013), afirma-se que no Congresso Brasileiro de Psicologia do Esporte de 2010 e no Congresso Internacional de Psicologia do Esporte e do Exercício de 2012, os temas mais tratados foram respectivamente: motivação, influência de aspectos emocionais no esporte, intervenção psicológica no esporte, psicofisiologia, crianças no esporte, ansiedade, atividade física e saúde mental, estresse e esporte, corpo e tecnologia. No mesmo estudo, através da análise de periódicos nacionais de Psicologia e Educação Física de 2002 a 2012, constatou-se que os temas mais comentados na Psicologia do Esporte naquela amostra foram respectivamente: motivação, aspectos emocionais do esporte, imagem corporal, liderança, carreira esportiva, estresse, intervenção psicológica no esporte, qualidade de vida e bem-estar, percepção de esforço, estado de humor, percepção de competência, *burnout*, suporte parental, identidade, estabelecimento de metas, distúrbios alimentares, satisfação da vida e atlética, ansiedade, seleção de talentos e coesão de grupo.

Andrade et al. (2015) realizaram uma revisão sistemática de literatura sobre a Psicologia do Esporte em periódicos da psicologia brasileiros publicados entre 1999 e 2013, no qual percebeu-se que, nas produções acadêmicas de Psicologia do Esporte, há uma tendência para os temas de motivação, liderança, ansiedade, influência dos pais, humor e coesão.

A partir das seis revisões de literatura analisadas no presente estudo, pôde-se perceber que os temas mais frequentes na literatura explorada são: estresse e ansiedade (com nove aparições agrupadamente), aspectos emocionais/de humor (com oito aparições

agrupadamente), motivação (com sete aparições), coesão de grupo/aspectos sociais (com cinco aparições agrupadamente), liderança (com quatro aparições), autoconfiança/auto imagem (com três aparições), bem-estar/saúde mental (com três aparições agrupadamente), treinamento mental/intervenção psicológica (com três aparições agrupadamente).

Os temas foram selecionados a partir da contagem numérica da presença destes nos destaques dos estudos tratados. Dois artigos, Guillén (2001) e Andrade et al. (2015) apresentaram seus resultados de forma não-quantitativa: o primeiro apresentou nove temas como os mais frequentes e o segundo apresentou seis. A partir disso, definiu-se que seriam contabilizados os nove temas mais frequentes dos demais artigos, que apresentaram seus dados de forma quantitativa.

Os temas "estresse" e "ansiedade" foram agregados; assim como os temas "aspectos emocionais da prática esportiva" e "aspectos de humor da prática esportiva"; "coesão de grupos" e "aspectos sociais"; "autoconfiança" e "autoimagem"; "bem-estar" e "saúde mental"; e "treinamento mental" e "intervenção psicológica".

A partir da revisão realizada, definiu-se que seriam explorados os três temas mais frequentes na literatura de Psicologia do Esporte: estresse e ansiedade, aspectos emocionais/de humor, e motivação.

REVISÃO DE LITERATURA DOS TRÊS PRINCIPAIS TEMAS DA PSICOLOGIA DO ESPORTE

Serão apresentadas a seguir revisões de literatura acerca dos três principais temas da Psicologia do Esporte: estresse e ansiedade, aspectos emocionais/de humor, e motivação.

Estresse e ansiedade no esporte

Em meio ao atual quadro de altíssima competitividade no meio esportivo, como já dito anteriormente, a Psicologia do Esporte vem se fazendo cada vez mais necessária; e neste crescimento das produções e intervenções realizadas na área, uma atenção especial é dada aos fatores que influenciam o desempenho dos atletas, como a ansiedade e o estresse competitivo (Fabiani, 2009). Afirma-se na literatura do tema que a "área emocional" dos atletas deve estar bem preparada para não prejudicar o rendimento, e sim potencializá-lo (Fabiani, 2009). Dessa forma, vê-se que ansiedade e o estresse são temas absolutamente relevantes, os quais serão abordados brevemente a seguir.

As competições esportivas, segundo Brandão (2007), tratam-se da busca de um determinado objetivo implicando em uma disputa com adversários, visando o melhor resultado. As competições envolvem estimulação física e psicológica extrema, de forma que são avaliadas a competência emocional, física, técnica e tática (de Rose Junior, 2002).

Exige-se, para obter um bom desempenho, muito preparo, sacrifício e predisposição para continuar mesmo diante de adversidades (de Rose Junior, 2002). Tal caráter avaliativo extremamente exigente de comparações acaba gerando nos atletas estados afetivos e somáticos complexos, como a ansiedade e o estresse, que podem prejudicar de maneira significativa o desempenho (Fabiani, 2009). Entretanto, afirma-se também na literatura que a ansiedade e o estresse podem ter efeitos positivos no rendimento desportivo. Battison (1998) aponta que certo nível de estresse é normal e serve como meio facilitador para enfrentar os desafios da vida, mas que muito estresse leva o corpo a reagir de forma desagradável e indesejável. Cobra (2003) concorda, enfatizando o aspecto benéfico do estresse, afirmando que o estresse em si é positivo, e nos coloca no melhor do nosso desempenho nos momentos em que somos exigidos (dependendo da sua intensidade).

Antes de competições, esportistas encontram-se em um estado de intensa carga psicológica (Fabiani, 2009), que é denominada como "estado pré-competitivo". Esse estado é caracterizado por Samulski (2002) como a antecipação da competição, situação na qual frequentemente sente-se medo e tremor, que é compreendida por Fabiani (2009) como ansiedade. A ansiedade pode ser definida como um estado emocional de temor, apreensão e sensação de desastre iminente sem explicação racional (Barbanti, 1994), e como um sentimento vago de nervosismo e incerteza (Fabiani, 2009). Para Berté Junior (2004), a ansiedade trata-se de um estado anormal de apreensão causado por uma situação ameaçadora. No contexto esportivo, "ansiedade" corresponde a um estado psicológico desagradável em reação a um estresse percebido em um contexto de exigência e pressão relacionadas uma tarefa (Weinberg & Gould, 2017); ela pode ser observada em dois momentos: pré e pós-competição, sendo a ansiedade que antecede a competição a mais significativa para o atleta por ter influência direta no desempenho nesta (Fabiani, 2009).

Na Psicologia do Esporte, destacam-se dois tipos de ansiedade: ansiedade-traço e ansiedade-estado. A ansiedade-traço é uma característica relativamente estável do indivíduo de propensão à ansiedade (Paiva & Silva, 2008). Para Weinberg e Gould (2017), ela refere-se a uma tendência comportamental a perceber como ameaçadoras circunstâncias que podem não ser objetivamente perigosas, e a responder a elas com níveis de ansiedade desproporcionais. Já a ansiedade-estado é um estado emocional temporário e altamente variável, de sentimentos de medo, tensão e apreensão, relacionados com a ativação do sistema nervoso autônomo (Weinberg & Gould, 2017); trata-se da reação de um indivíduo ao perceber uma situação específica como perigosa/ameaçadora, a despeito da presença ou não de perigo real (Singer, 1997).

O estresse, por sua vez, é definido como um desequilíbrio substancial entre as demandas (físicas e/ou psicológicas) impostas a um indivíduo e a sua capacidade de

resposta, em condições em que a falha em satisfazer essas demandas tem consequências importantes (Weinberg & Gould, 2017). Segundo Battison (1998), de acordo com Fabiani (2009), "estresse" é um termo muito usado para descrever sintomas do organismo em meio a alta tensão.

A ansiedade, assim como o estresse, é um dos fatores que mais influencia a qualidade da performance do atleta. A ansiedade pré-competitiva é apontada como um dos temas mais importantes da Psicologia do Esporte (Fabiani, 2009). Berté Junior (2004) complementa tal afirmação apontando que o grau de ansiedade-estado nos momentos precedentes às competições (ansiedade pré-competitiva) influencia significativamente o rendimento nestas. Sabe-se que o bom desempenho requer certo nível de ansiedade (Fabiani, 2009), e que, devido à mudança diametral do efeito que esta pode ter dependendo da intensidade, é imprescindível que sejam utilizadas estratégias que auxiliem o atleta a lidar com o excesso de ansiedade, assim como de estresse (Rubio, 2003). A intensidade da ansiedade vivenciada pelo atleta deve ser compreendida a partir do contexto total vivido pelo indivíduo; e depende da personalidade deste, do significado que certas situações têm para ele, do seu preparo psicológico, assim como do entrosamento com a sua equipe e do desempenho desta, entre outros fatores.

Deve-se compreender de forma ampla as competições que os atletas vivenciam e que estas envolvem muito mais que um único momento; trata-se de um processo complexo que envolve uma longa e árdua preparação e o momento culminante da trajetória, sendo esse processo amplo uma grande fonte causadora de estresse e ansiedade nos atletas (de Rose Junior, 2002). Há diversos fatores que fazem parte do processo; de Rose Junior (2002) sintetiza alguns deles como: planejamento da equipe (incluindo-se o treinamento, os jogos preparatórios, condições de local, equipamento e material), o planejamento geral da competição (calendário, viagens, etc.), os aspectos administrativos (registro de jogadores, patrocinadores, contratos, etc..) e muitos outros fatores paralelos (imprensa, torcida, etc.)"; além das qualidades individuais (físicas, técnicas, táticas e psicológicas) dos atletas.

O mesmo autor sintetiza também quatro aspectos centrais das competições: o confronto, que pode ser pessoal (quando o atleta busca a superação de uma marca) ou com um adversário (o que pode se dar no contato direto ou indireto com este); a demonstração das capacidades desenvolvidas durante o processo de treinamento e ao longo da carreira; a comparação em função de um padrão autodeterminado ou definido externamente; e a avaliação do desempenho do atleta, com base nos padrões e no julgamento das pessoas presentes no evento, que pode se dar de forma quantitativa (quando se privilegia o resultado da ação) ou qualitativa (quando se avalia o processo ou a qualidade do movimento ou da ação realizada). Com todos esses aspectos, percebe-se que as pessoas envolvidas

no processo competitivo são submetidas a um constante bombardeio de julgamentos e pressões inadequados para o desenvolvimento saudável desses indivíduos.

Entretanto, deve-se afirmar, com base em Vasconcellos (1992), que a competição não representa necessariamente uma fonte de estresse excessivo; para atletas bem preparados emocionalmente (e nos outros aspectos envolvidos com o ato de competir), a competição pode ter um caráter adequadamente desafiador; já para atletas não bem preparados, as competições poderão ter conotação de ameaça a seu bem-estar. A quantidade de estresse e ansiedade vivenciados pelo atleta é associada ao significado que a situação tem para ele, e à capacidade de lidar com esta (Vasconcellos, 1992).

Porém, muito frequentemente verifica-se, como será demonstrado a seguir, que há diversos fatores causadores de ansiedade e estresse nas competições e no meio esportivo de forma geral. De Rose Junior (2002) realizou uma ampla revisão da literatura do tema demonstrando quais são as principais causas de ansiedade e estresse em atletas de alto rendimento. Na revisão, o autor sintetizou os dados obtidos em dez pesquisas que trataram do tema, realizadas em diversas modalidades, como: atletismo, handebol, basquetebol, futebol, artes marciais, e outras. As pesquisas exploradas por de Rose Junior (2002) totalizaram conjuntamente 455 participantes.

As situações causadoras de estresse e ansiedade observadas nos participantes das diversas pesquisas abordadas foram: estar mal fisicamente, necessitar manter um alto padrão de desempenho, ter longos períodos de preparação, a falta de jogos preparatórios, cometer erros decisivos para o resultado da partida, a arbitragem, ter problemas de relacionamento com companheiros e técnicos, expectativas (pessoais e dos outros) com a desempenho, más condições da estrutura da competição, dúvidas quanto a própria capacidade, pressão da imprensa e do público, viagens, ser substituído por estar jogando mal, a ansiedade competitiva, desapontamentos ao longo da carreira, pressões e expectativas muito altas e falta de recompensas.

No mesmo artigo, cita-se outro estudo, não incluído acima, realizado também por de Rose Junior (1999) no Brasil com atletas de basquetebol, no qual verificou-se que as maiores causas de estresse em atletas são: inexperiência, medo de decepcionar as pessoas, futuros contratos, objetivos irreais, a necessidade de sempre jogar bem, auto cobrança exagerada, ter que provar o valor a todo momento, estar mal preparado fisicamente e contusões e falta de repouso. Notou-se que foram mencionados também diversos fatores associados a situações específicas do jogo, em que o momento da demonstração das capacidades do atleta é a situação que mais causa estresse e ansiedade. Observou-se também que os atletas de forma geral têm uma preocupação muito grande com suas imagens e suas carreiras, e com a possibilidade de serem afastados da prática esportiva.

De Rose Junior (2002) também tratou de um estudo desenvolvido pelo Grupo de Estudos e Pesquisa em Psicologia do Esporte da Escola de Educação Física e Esporte da USP (GEPPE), realizado no Brasil com 500 atletas de 15 a 19 anos, através do qual atestou-se que o estresse competitivo tem muita relação com o momento da competição; e que questões relacionadas com a competência individual são muito marcantes, assim como questões relacionadas com pessoas importantes no processo competitivo (técnico, árbitros e companheiros de equipe).

Em meio aos diversos fatores apontados, a partir das pesquisas citadas, conclui-se que a competição (como processo ou momento final) é, sem dúvida, uma fonte inesgotável de situações causadoras de estresse e ansiedade. O maior número destas situações são a própria situação de jogo, o que é esperado, uma vez que é o momento em que o atleta é exposto à avaliação do público (que vai desde leigos a críticos especializados), e em que a sua permanência na equipe e a manutenção de seu "status" esportivo são postos em jogo. As pessoas envolvidas no processo esportivo também mostram-se como uma relevante fonte de estresse.

De Rose Junior (2002) conclui seu artigo afirmando que é imprescindível o conhecimento dos fatores causadores de estresse apontados, assim como dos atributos individuais dos atletas, para que se proporcione uma melhor forma de lidar com tantas variáveis, e promover a manutenção de um nível de desempenho que possibilite o alcance de objetivos.

Tratando da ansiedade e estresse associados ao esporte, outro tema relevante é o processo de profissionalização esportiva precoce, uma vez que, por se tratar da prática esportiva de alto desempenho, envolve (em boa parte das vezes) situações significativamente causadoras de estresse e ansiedade, havendo aqui um agravante devido ao estágio psicossocial de desenvolvimento dos jovens que encontram-se nesse processo. A sociedade contemporânea vem se caracterizando cada vez mais pela importância que atribui a competitividade; e no contexto esportivo, no qual isso se demonstra de forma absoluta, crianças são levadas a desenvolver comportamentos cujo objetivo máximo é a vitória (Rubio, Kuroda, Marques, Montoro & Queiroz, 2000).

Clubes, federações, treinadores e até pais têm interesse em se promover através das crianças-atletas (Baker, 2003). No contexto da profissionalização precoce, as necessidades psicofisiológicas das crianças vêm sendo esquecidas em detrimento de treinamentos (Fechio, de Castro, Cichowicz & Alves, 2011), em meio às altas exigências técnicas, físicas e psicológicas impostas a elas. Investigações vêm sendo feitas na Ciências do Esporte de forma a propiciar a redução do estresse excessivo, assim como de demais riscos, além de maximizar os benefícios da prática esportiva de crianças nos esportes organizados (Fechio et al., 2011).

Fechio et al. (2011) realizaram um estudo no Brasil com 35 crianças de 8 a 11 anos em processo de profissionalização esportiva, no qual se verificou que o tempo diário despendido com treinamentos e competições levam a uma reduzida participação em atividades do mundo infantil indispensáveis para o desenvolvimento saudável. Observou-se também que os treinamentos eram permeados por controle coercitivo, o que gera diversos efeitos colaterais no comportamento dos indivíduos (Sidman, 1995). Outro aspecto significativo causador de estresse foram os pais das crianças-atletas, que apresentavam muitas cobranças, acreditavam que o filho tinha um dom, e impunham uma pressão que, quando não é correspondida, gera muitos danos psicológicos (Fechio et al., 2011).

No artigo citado, os autores afirmam que na medida em que a intensidade e competitividade aumentam na participação esportiva, problemas podem ser desenvolvidos, como ocorreu na amostra observada; um efeito adverso significativo incluído na análise foi a síndrome do esgotamento mental (*burnout*) em função do estresse físico e emocional, que leva ao abandono do esporte e à perda de oportunidades sociais e educacionais. Reiterou-se que expectativas irrealistas dos pais e a exploração dos jovens atletas para ganhos extrínsecos podem contribuir para o estresse e demais consequências psicológicas negativas, e que quando as circunstâncias da vida são exageradamente desgastantes na infância, de forma que não há uma adaptação saudável, no futuro, emite-se comportamentos inapropriados e disfuncionais nas horas de tensão (Lipp, Arantes, Buriti & Witzig, 2002). Afirma-se também que a capacidade de lidar com o estresse talvez seja o fator mais crucial para determinar a qualidade do desempenho competitivo; dessa forma é imprescindível, inclusive para a apresentação de um alto desempenho (Paiva & Silva, 2008), que as práticas esportivas das crianças e adolescentes sejam estruturadas de forma a ensiná-las a lidar bem com tensões, que devem ser apresentadas em intensidade e frequência não-excessivas. Fechio et al. (2011) sustentam tal ideia uma vez que confirmam que a participação no esporte organizado não necessariamente leva a danos psicológicos (e sim que estes se dão devido a diversos fatores específicos), podendo inclusive promover uma vida saudável e contribuir para o bom desenvolvimento da criança/adolescente (Paiva & Silva, 2008). É com este intuito, entre outros fatores promotores de bem-estar, que o esporte, ainda que competitivo, deve ser organizado para crianças e adolescentes.

Aspectos emocionais e de humor na prática esportiva

O humor na prática esportiva

Os atletas de alto rendimento estão expostos a um estresse constante em meio à ausência de controle das situações. Eles devem saber lidar com o sucesso e com as frustrações, o que os leva a um maior contato com as suas emoções, exigindo assim um

maior controle de seus afetos e estados de humor (Duda & Pensgaard, 2003; Nishida & Hashimoto, 2001).

Na busca pelo alto desempenho e por melhores resultados, a utilização de técnicas para administração e controle emocional vem ganhando espaço, uma vez que o controle dos estados mentais trata-se de uma das condições básicas para o bom rendimento de atletas (Rubio, 2002). Estudos apontam a correlação entre variáveis emocionais e o desempenho esportivo, destacando-se os estados de humor (Brandt et al., 2011). Instrumentos destinados à investigação dos estados de humor foram popularizados, e são utilizados até hoje no meio do esporte de alto rendimento; as escalas POMS e BRUMS são duas das mais utilizadas (Brandt et al., 2011).

O estado de humor é a união de sentimentos subjetivos, que abarcam várias emoções, de forma que reflete as condições psicológicas do atleta (Dias, Martins, de Oliveira, Machado & Tertuliano, 2019). Já o humor pode ser definido como o tônus afetivo do indivíduo, que modifica a percepção das experiências, ampliando ou reduzindo o impacto destas no comportamento (Dias et al., 2019); ele reflete estados emocionais, corporais e comportamentais do atleta, assim como seus sentimentos, pensamentos e grau de entusiasmo na realização de uma tarefa (Weinberg & Gould, 2017).

Compreende-se que o estado de humor de um atleta altera-se dependendo das experiências vividas por ele, da sua percepção da situação, e da forma como costuma lidar com as pressões do ambiente (Vieira, Fernandes, Vieira & Vissoci, 2008). Afirma-se que a percepção é influenciada pelo fator afetivo, e consequentemente, o mesmo vale para o desempenho (Vieira et al., 2008).

Cada estímulo presente em uma competição pode causar efeitos emocionais positivos ou negativos, uma vez que sempre têm uma ressonância afetiva (Dias et al., 2019), levando a uma alteração direta no desempenho; atletas que possuem um melhor controle emocional tem uma maior probabilidade de alcançar resultados mais favoráveis (Detanico & Santos, 2005). Dessa forma, os estados de humor, quando fora das condições ideais, podem comprometer o desempenho esportivo (Dias et al., 2019).

Os estados de humor são compostos pelas seguintes variáveis: tensão, raiva, depressão, confusão mental, vigor e fadiga (Lane et al., 2005). Estudos demonstram que atletas com elevado nível de vigor (fator positivo) e baixos níveis das demais variáveis (fatores negativos) apresentam de forma geral um melhor desempenho esportivo (Lane & Terry, 2000). O perfil de humor caracterizado pelo nível elevado de vigor em relação às outras variáveis, considerado ideal para que o atleta atinja um melhor rendimento esportivo, foi denominado como perfil de *iceberg* (Dias et al., 2019). O perfil de *iceberg* se verifica em diversos estudos, que demonstram que os atletas com maiores níveis de rendimento são

aqueles com elevado vigor, e baixos níveis dos fatores negativos (Vieira et al., 2008). A seguir, as variáveis citadas serão definidas brevemente.

A tensão refere-se à alta tensão músculo-esquelética, que pode ser observada através de manifestações psicomotoras como agitação e inquietação (Brandt et al., 2011). A literatura aponta que níveis elevados de tensão podem contribuir na geração de energia, mas também no ocasionamento de lesões. Dessa forma, afirma-se que no período de treinamento, o nível de tensão deve ser baixo, e que em competições deve ser moderadamente mais elevado, tendo sempre em vista o padrão individual do atleta.

A depressão representa um estado de desânimo caracterizado por sentimentos de isolamento emocional, tristeza, dificuldade em adaptação, e autoimagem negativa (Beck & Clark, 1998). O aumento da depressão pode levar a uma dificuldade em atingir níveis ótimos de ativação, prejudicando o desempenho esportivo (Brandt et al., 2011). Deve-se desenvolver trabalhos de treinamento mental focados na elevação da autoconfiança e auto-eficácia para evitar os sentimentos depressivos e a piora no desempenho decorrente destes.

A raiva trata-se de um estado de agressividade relativa aos outros e a si mesmo, associada ao funcionamento do sistema nervoso autônomo, e varia numa escala de leve irritação a ira (Schinka, Velicer & Weiner, 2003). Atletas com um alto nível de rendimento têm no geral níveis mais baixos de raiva, entretanto, assim como a tensão, a raiva em níveis moderados pode melhorar o desempenho, adiando a fadiga e auxiliando na manutenção do foco (Brandt et al., 2011). Reitera-se novamente que os níveis ideais vão depender da proporção habitual entre as variáveis de humor do atleta em questão.

O vigor é caracterizado como um estado de energia e atividade, de sentimentos de excitação, disposição, e alegria (Brandt et al., 2011). Trata-se um aspecto positivo do humor, que tem relação direta com os demais fatores do humor de forma inversamente proporcional. Um alto nível de vigor é fundamental para a apresentação de um bom desempenho (Vieira et al., 2008). Uma diminuição do vigor juntamente com o aumento das demais variáveis pode ocorrer em meio a um excesso de treinamento (Rohlfs, Rotta, Luft, Krebs & Carvalho, 2008).

A fadiga trata-se de um estado de esgotamento, apatia e baixo nível de energia, com alteração gradativa da atenção, concentração e memória (Dias et al., 2019). Ela pode se mostrar mais presente em fases competitivas de alta exigência física e psicológica (Vieira et al., 2008). Seu aumento pode culminar em problemas de ordem psicossomática, fisiológica e psíquica (Lane & Terry, 2000). Dessa forma, afirma-se que um alto nível de fadiga é prejudicial ao desempenho esportivo. A Psicologia do Esporte pode auxiliar os atletas elaborando estratégias que contribuam para uma melhora na qualidade do repouso

(Brandt et al., 2011).

A confusão mental caracteriza-se como um estado de atordoamento, incerteza e instabilidade para controle das emoções e da atenção (Beck & Clark, 1998). Ela é associada com contextos novos e imprevisíveis, de forma que é importante dar subsídios para o atleta com o intuito de evitar o sentimento de incerteza. A confusão pode diminuir na medida em que resultados positivos são conquistados (Vieira et al., 2008).

Tais estados de humor, como dito, influenciam fortemente o desempenho. Afirma-se também na literatura que eles são influenciados pelo desempenho, sendo alterados conforme a atuação individual ou da equipe (Vieira et al., 2008).

Os estados de humor são uma importante ferramenta para alcançar um melhor desempenho esportivo. O perfil de *iceberg* trata-se do ideal para o melhor desempenho de forma geral (com um leve aumento nos níveis de tensão e raiva em competições), não sendo entretanto um padrão absoluto a ser seguido; é fundamental ter em vista que cada atleta é um indivíduo único, e deve-se pretender se aproximar do perfil de *iceberg* tendo em vista as proporções normais das variáveis de humor de cada atleta. Deve-se lembrar também que os estados de humor são um fenômeno complexo, e são apenas um dos indicadores de desempenho (Vieira et al., 2008).

É fundamental que os atletas sejam monitorados para que estados negativos de humor possam ser detectados e alterados, a partir de intervenções de especialistas em Psicologia do Esporte, de forma a prevenir a queda do desempenho esportivo (Dias et al., 2019).

Em suma, pode-se concluir que o perfil do estado de humor tem influência direta no desempenho, sendo o perfil de *iceberg* ideal para o alto rendimento, e que a Psicologia do Esporte tem alta relevância para a busca de resultados por possibilitar, entre diversos outros fatores, um manejo adequado dos estados de humor.

Aspectos emocionais da prática esportiva

Uma vez que os processos psicológicos não ocorrem de forma isolada, assim como os chamados estados de humor, os denominados estados emocionais são determinantes na busca de bons resultados (Machado et al., 2016); é fundamental que o atleta saiba lidar com as suas emoções no momento da competição para que nela ele possa repetir os resultados obtidos nos treinos (Trevelin & Alves, 2018).

Emoções são reações afetivas agudas e momentâneas provocadas por estímulos, acompanhados por uma reação física, que evocam respostas subjetivas (Trevelin & Alves, 2018). Elas podem ser classificadas em primárias (medo, raiva, tristeza e alegria), que são experienciadas por todos, e secundárias (ciúmes, inveja, vergonha, nojo, surpresa…), que

são resultado de aprendizagem e socialização. As emoções se dão devido ao significado que os estímulos presentes na situação têm para o indivíduo; significado este que se forma a partir das experiências de vida do mesmo (Lewis, Knight & Mellalieu, 2016).

No contexto esportivo, as emoções têm funções muito importantes, e a forma como o atleta lida e expressa suas emoções contribui de forma positiva ou negativa para o seu rendimento e para sua imagem (Trevelin & Alves, 2018). Diversos fatores influenciam as emoções no contexto do esporte, como a percepção sobre o adversário, as experiências em competições anteriores contra o mesmo adversário, a percepção do atleta sobre seu próprio desempenho (Lewis, Knight & Mellalieu, 2016), as condições do ambiente, a função desempenhada, as decisões táticas, o entrosamento com a equipe (Brandt et al., 2011), entre outros.

Os atletas de alto rendimento geralmente sofrem muita pressão, enfrentam rotinas pesadas, têm de manter uma vida regrada, e muitas vezes abrir mão do convívio de familiares e amigos, para que se alcance os melhores resultados (Trevelin & Alves, 2018); por vezes, eles têm falta de apoio, infra-estrutura precária, empregos em outra área (Lavoura, Zanetti & Machado, 2008), além de outros fatores. O preparo psicológico é importante para que eles consigam lidar da melhor forma com todas essas questões, e tem o objetivo de desenvolver e melhorar as habilidades psicológicas (cognitiva, motivacional, emocional e social), promover uma estabilidade emocional durante a competição (e os treinos), promover bem-estar, entre outros objetivos (Lavoura et al., 2008). Afirma-se na literatura que o controle emocional deve ser visto como uma das prioridades dos atletas (Brandt et al., 2011), que o suporte psicológico deve ser adotado o mais precocemente possível, e que no alto rendimento, deve se fazer presente diariamente (Lavoura et al., 2008).

Lavoura et al. (2008) conduziram um estudo de caso com um atleta de alto nível da modalidade canoagem *slalom*, no qual verificou-se que as situações de incentivo da família, relacionamentos com os amigos de equipe, viagens e conhecimento de novos lugares, e resultados positivos podem despertar emoções positivas. Observou-se também que situações de pressão e cobrança excessiva (por si mesmo ou extrínseca), assim como de resultados negativos, podem gerar emoções negativas. Uma ênfase foi dada para as competições mais importantes, indicando que são as maiores causadoras destas emoções, gerando insegurança, falta de confiança e apreensão, o que mostra-se prejudicial uma vez que atletas que se sentem felizes e confiantes têm um rendimento melhor do que atletas que sentem-se frustrados (Lewis, Knight & Mellalieu, 2016). A emoção de destaque do estudo foi o medo, relacionado com o sentimento de incapacidade. Afirmou-se que a autoconfiança e a autoeficácia são capazes de diminuir tal emoção negativa.

Em suma, afirma-se que as emoções são determinantes no desempenho esportivo, que os diversos fatores adversos do cotidiano de atletas podem gerar emoções negativas, e que devido a essa e outras razões, a Psicologia do Esporte se faz fundamental para impulsionar em atletas um equilíbrio emocional adequado.

Motivação na prática esportiva

A motivação é um importante determinante para o início e para a manutenção da prática esportiva. Os motivos relacionados à prática de esporte são diversificados, resultam da combinação de fatores sociais, ambientais e individuais, e determinam a seleção de modalidades esportivas específicas, assim como a intensidade e persistência na prática (Bernardes, Yamaji & Guedes, 2015); a identificação dos motivos que levam à prática possibilita que sejam emitidas ações mais efetivas para o início dessa, assim como para o alcance de metas e objetivos (Bernardes et al., 2015).

Samulski (2002) define a motivação como um processo ativo, intencional e dirigido a uma meta, a qual depende de fatores pessoais e ambientais. Zanetti, Lavoura e Machado (2008) a definem como construtos que direcionam e potenciam os comportamentos, de forma que compreende-se a motivação como um elemento básico para o atleta seguir as orientações do treinador e praticar diariamente as sessões de treinamento. Dosil (2004) afirma que a motivação é o motor do esporte, uma vez que explica as razões para a iniciação e manutenção (ou abandono) da prática do esporte. Já Becker Júnior (1996) trata da motivação como um fator muito importante na busca de qualquer objetivo.

De acordo com Siqueira (2018), existem duas principais abordagens que tratam da motivação: do impulso e as teorias do incentivo. O conceito de impulso de Hull (1943) se baseia na manutenção de homeostase: compreende-se que um impulso é um estado interno de tensão que induz um organismo a emitir ações que possam reduzir tal tensão. Já as denominadas teorias de incentivo (Siqueira, 2018), apontam que estímulos externos regulam os estados motivacionais (Skinner, 1953). Isso pode ser compreendido a partir do entendimento de que comportamentos são selecionados por suas consequências, e assim, de que ao haver consequências que "recompensem" a apresentação de determinados comportamentos de indivíduos, estes indivíduos passam a ter uma maior probabilidade de emitir os mesmos comportamentos; em outras palavras, assim, eles passam a ter uma maior motivação para apresentar tais comportamentos (Skinner, 1953).

A motivação é dividida na literatura em dois tipos: motivação intrínseca (na qual há um prazer inerente à realização da atividade) e extrínseca (na qual há consequências externas pela realização de uma atividade).

Lopes e Nunomura (2007) apontam como fatores motivacionais extrínsecos

relevantes: a família, que comumente é a primeira fonte de motivação para a iniciação esportiva; o técnico, que é apontado como a figura mais importante em relação à permanência na prática, responsável por manter aceso o prazer pelo esporte, sendo também um modelo para os futuros atletas; a mídia, que é uma importante fonte de motivação ao criar uma fantasia em torno do ídolo esportivo, idealizando-o como perfeito, recrutando e mobilizando espectadores a se tornarem atletas; e o círculo de amizade que se desenvolve entre os praticantes de uma modalidade no convívio diário.

Já para a motivação intrínseca (considerada por diversos autores como o principal agente motivador para a prática esportiva [Tresca & de Rose Junior, 2000]), aponta-se como fatores mais centrais: a autorrealização e satisfação pessoal ao exercer a prática; e o prazer por superar limites e sentir domínio sobre o corpo (Lopes & Nunomura, 2007).

É interessante ressaltar que nem sempre um alto nível de motivação deixa um atleta em vantagem em relação a outro; Voser et al. (2017) apontam que motivação em demasia pode ter efeitos adversos no desempenho; afirma-se que cada atleta tem diferentes padrões de motivação, ansiedade e desempenho. Dessa forma, é necessário se atentar para a individualidade de cada atleta, e compreender o estado/os fatores atuais a partir da história do próprio atleta e da sua forma geral de ser.

A Psicologia do Esporte, através de pesquisas sobre a motivação, contribui para melhores planejamentos de treinamentos de forma a facilitar a aprendizagem e o melhor desempenho nos diversos campos/níveis de prática do esporte. Siqueira (2018) conduziu um estudo de revisão de literatura, sintetizando os dados de estudos centrais para o tema. As autoras apontaram que os motivos para a prática de esportes mostraram-se variados, sendo os mais frequentes saúde e prazer, havendo também competição, estética, sociabilidade e superação como motivos apontados por atletas.

Outro estudo de revisão da literatura do tema foi realizado por Bernardes et al. (2015), através do qual pôde-se constatar que os principais fatores motivacionais à prática de esportes para jovens atletas são aprimoramento técnico (competência técnica), diversão e prazer, e saúde. Também mostraram-se relevantes: afiliação (entre as moças); competição, reconhecimento social e aptidão física (entre os rapazes).

O aprimoramento técnico (competência técnica) foi um dos fatores motivacionais para a prática mais apontados pelos jovens-atletas nos estudos explorados, o que é compreensível, uma vez que nos esportes de competição, aqueles com melhor desempenho técnico têm mais reconhecimento. A diversão e o prazer também se mostraram fatores motivacionais centrais para a prática; aponta-se que o esporte pode ser uma atividade de divertimento quando proposto de forma lúdica, havendo uma maior flexibilidade e um menor rigor quando a prática é motivada pela própria satisfação em realizá-la. É interessante notar

que a importância dada à diversão diminui, e a importância dada ao aprimoramento técnico e físico aumenta com a idade.

Outra pesquisa selecionada no presente estudo foi realizada por Voser et al. (2017) com atletas profissionais de futebol, na qual apontou-se que jogar em equipe, o aprimoramento de habilidades e o aprimoramento da forma física foram os fatores motivacionais mais relevantes para os atletas. Também foram mencionados os seguintes fatores: diversão, fazer amigos, status e liberar energia. Compreende-se que os fatores mais apontados se justificam pois são importantes para a conquista de bons resultados.

O último estudo selecionado para análise do tema foi produzido por Lopes e Nunomura (2007), no qual investigou-se os fatores de motivação de jovens-ginastas (de 11 a 14 anos) de alto nível. Os principais motivos das atletas da escolha da modalidade foram o gosto através da visualização da atividade e o incentivo dos pais; os principais motivos da permanência na modalidade foram o gosto pelas características da modalidade, e necessidade fisiológica e psicológica.

No artigo citado, apontou-se que as atletas, apesar de muito jovens, tinham uma árdua e longa rotina de treinamento, e que devido a isso, era relevante que elas fossem motivadas a todo momento a fim de otimizar o treino. Foi possível observar que os fatores intrínsecos, assim como os extrínsecos, foram importantes no processo de treinamento, sendo os intrínsecos mais centrais. Ressaltou-se também o importante papel da mídia para o início da prática dessas atletas, através da apresentação de provas (resultados finais dos processos) de atletas de altíssimo nível, o que pode ser prejudicial, uma vez que as colaboradoras teriam sido atraídas para a modalidade tendo em vista somente os seus melhores aspectos. Outro ponto verificado na pesquisa é que as competições, como momento culminante da prática, têm um papel motivador muito significativo.

A partir dos artigos analisados, verifica-se que o tema da motivação é amplo e extremamente relevante para o esporte e que os fatores motivacionais para a prática esportiva são variados. Os fatores mais relevantes de acordo com os artigos explorados são: gosto pela prática/prazer/diversão, relações sociais associadas ao esporte, aprimoramento/competência técnica, aprimoramento/aptidão física, família, saúde, competição e superação, reconhecimento, e mídia/visualização do esporte.

É importante ressaltar que o atleta deve ser motivado sempre; e que a motivação não deve ser centrada somente no resultado final da prática, mas também no processo; Vasconcelos-Raposo e Mahl (2005), demonstram que quando centra-se a motivação do atleta somente nos resultados, esse se sente inseguro quanto às suas capacidades. Deve-se apontar também que treinadores e gestores podem não saber dos fatores que motivam seus atletas a praticarem a modalidade, e assim, não agir da forma mais eficiente possível

para alcançar o sucesso da equipe (Bernardes et al., 2015).

Os diversos estudos que tratam do tema da motivação no esporte, incluindo o presente, podem contribuir para que haja melhores e mais eficientes práticas no meio do esporte e em outros.

QUESTIONAMENTOS LEVANTADOS E RESULTADOS ESPERADOS

Com base na revisão de literatura realizada, estabeleceram-se alguns questionamentos centrais a partir de temas estudados na literatura de Psicologia do Esporte acerca de atletas, formando-se pontos a serem investigados em artistas, de modo a comparar as duas populações e atender aos objetivos do estudo. Os questionamentos estabelecidos, com suas respectivas hipóteses, foram:

1 - Quais são os fatores causadores de estresse e ansiedade para artistas? Aproximam-se dos verificados em atletas?

Em relação a esse questionamento, hipotetizou-se que os fatores causadores de estresse e ansiedade para artistas seriam (ao menos a maior parte deles) similares aos fatores que causam estresse e ansiedade em atletas.

2 - No meio artístico se verifica, como no meio esportivo, que a ansiedade inclui-se na prática, mas que em excesso é prejudicial ao desempenho?

Em relação a esse questionamento, não investigado diretamente, imaginou-se que a ansiedade inclui-se habitualmente na prática artística, mas que em excesso, prejudica o desempenho nesta.

3 - Qual o perfil de humor de artistas de alto rendimento? É de iceberg (como frequentemente verificado em atletas)?

Já tratando deste questionamento, não investigado diretamente, imaginou-se que o perfil de humor da maior parte dos artistas profissionais seja o perfil de iceberg.

4 - O controle emocional/de humor é central para o desempenho de artistas? (Uma vez que verifica-se na literatura que tal controle é central para o desempenho de atletas).

Abordando este tópico, supôs-se que o controle emocional/de humor é central para o desempenho de artistas, assim como para o de atletas.

5 - Quais os (principais) fatores motivacionais à prática dos artistas? Aproximam-se dos verificados em atletas?

Em relação a esse ponto, foi esperado constatar que os fatores motivacionais à prática dos artistas são (ao menos a maior parte deles) similares aos fatores motivacionais

à prática dos atletas.

6 - A motivação voltada para o processo e resultado é fundamental para a prática e o desempenho de artistas? (Uma vez que verifica-se na literatura que a motivação é fundamental para o desempenho de atletas).

Acerca deste questionamento, não investigado diretamente, imaginou-se que a motivação voltada para o processo e resultado é fundamental para a prática e o desempenho de artistas.

7 - A Psicologia do Esporte pode contribuir para (o melhor desempenho e bem-estar de) artistas profissionais?

Em relação ao questionamento central da presente obra, esperou-se verificar que a Psicologia do Esporte pode contribuir para o melhor desempenho e bem-estar de artistas profissionais, e assim, para o meio artístico de forma geral.

Optou-se por investigar diretamente os questionamentos 1, 4, 5 e 7.

A partir dos questionamentos estabelecidos, hipotetizou-se, de forma mais geral, que seriam encontradas similaridades entre artistas e atletas profissionais acerca dos fatores psicológicos investigados nesta obra, assim como similaridades entre os dois contextos estudados; e que fosse concluído, como dito, que a Psicologia do Esporte pode contribuir para o melhor desempenho e bem-estar de artistas profissionais, e para o meio artístico de forma geral.

MÉTODO E MATERIAL DA PESQUISA

Será descrito a seguir o método da investigação acerca de artistas profissionais; já tendo sido descrito anteriormente o método da revisão de literatura de Psicologia do Esporte, realizada no presente estudo anteriormente às entrevistas a seguir caracterizadas.

PARTICIPANTES

Fizeram parte do presente estudo 8 artistas profissionais, todos atuantes no Teatro Musical no Brasil. Estes artistas atuam profissionalmente também em outros campos da arte, como na Música, na Dança, no Teatro, na Dublagem, no ensino da arte, entre outros, havendo entre eles, variação em relação aos campos em que se atua (com exceção do Teatro Musical, como dito, comum a todos). A pesquisa foi realizada com 4 homens e 4 mulheres, com idade entre 18 e 56 anos, com uma média de 34 anos.

O critério para escolha dos artistas foi a realização de ao menos 3 trabalhos profissionais no meio artístico (no Teatro Musical), a atuação no meio há no mínimo 5 anos e a possibilidade de contato com estes artistas (tendo sido o contato inicial realizado através do *Facebook* ou do *Whatsapp*). Buscou-se também estabelecer equilíbrio entre os gêneros e idades na amostra (incluindo-se, entretanto, apenas participantes com ao menos 18 anos).

Todos os participantes assinaram um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) atestando sua voluntária participação no presente estudo e seu consentimento para a divulgação dos dados obtidos (na publicação deste estudo acadêmico e em reuniões científicas restritas ao meio acadêmico-científico), havendo a absoluta preservação da identidade dos participantes (mantendo-as em anonimato).

COLETA DE DADOS

Os dados foram coletados em entrevistas *online* individuais, realizadas na plataforma *Google Meet*, transcritas pelo pesquisador (a partir de gravações completas das entrevistas, autorizadas pelos participantes), havendo 4 perguntas (especificadas adiante) realizadas aos artistas entrevistados. Nas entrevistas, foram realizadas perguntas objetivas, com uma linguagem clara e relativamente informal, com o intuito de facilitar a compreensão dos participantes e interação destes com o pesquisador.

A análise dos dados se deu através do método de pesquisa denominado Discurso do Sujeito Coletivo (DSC), criado e desenvolvido por Lefevre e Lefevre (2006). Na aplicação do método DSC, cumpriu-se todas as normas e critérios estabelecidos no método em

termos de expressões-chave, ideia central e ancoragem.

Visou-se obter informações acerca dos fatores motivacionais à prática artística, os fatores causadores de estresse e ansiedade em artistas, a importância do controle emocional e de humor para o desempenho de artistas e a possibilidade de contribuição da Psicologia do Esporte para a prática artística.

Como dito, a amostra incluiu somente artistas profissionais, sendo, portanto, o meio artístico de alto rendimento o investigado diretamente no presente estudo.

INSTRUMENTO DA PESQUISA

O Discurso do Sujeito Coletivo (DSC) é um método desenvolvido por Lefevre e Lefevre (2006) com base na teoria das representações sociais, formulada pelo sociólogo Sèrge Moscovici (Moscovici, 1976). O método trata-se de uma maneira padronizada e sistemática de organização e tabulação de dados verbais (sendo estes depoimentos de participantes, artigos de revistas, cartas) (Cozac, 2016), com o objetivo de reconstituir uma coletividade opinante (Lefevre & Lefevre, 2006). Através do DSC, possibilita-se que se conheça os pensamentos, sentimentos, representações, valores e atitudes de uma coletividade (Cozac, 2016); trata-se de uma síntese elaborada a partir de trechos de discursos centrados em ideias em comum, isto é, de sentidos semelhantes, que são reunidos em um só discurso, emitido na primeira pessoa do singular, que representa a coletividade da amostra estudada e (idealmente) da população-alvo do estudo (Lefevre & Lefevre, 2006). Assim, utilizando o DSC, pode-se compreender o universo de Representações Sociais existentes no campo investigado (Cozac, 2016), bem como práticas comuns neste.

A expressão da coletividade se dá uma vez que o “Eu sintático” simultaneamente sinaliza a presença de um sujeito individual do discurso, e expressa uma referência coletiva, na medida em que este “Eu” fala em nome de uma coletividade (Lefevre & Lefevre, 2010). Isso se observa, pois, apesar dos indivíduos acreditarem que suas ideias são somente suas, isto é, geradas neles mesmos, ao expressarem tais ideias, eles veiculam parte do conteúdo de ideias compartilhadas (Lefevre & Lefevre, 2006). Entretanto, deve-se deixar claro que o DSC não pretende dar “a palavra final” em relação aos objetos investigados, ele se propõe a reconstituir as Representações em um determinado nível.

É importante afirmar também acerca do método em questão que, a partir dele, proporciona-se uma análise dupla: qualitativa e quantitativa. Qualitativa, pois cada distinto DSC recupera os diversos conteúdos e argumentos que envolvem a dada opinião na escala social; e quantitativa, pois no mesmo discurso, há uma expressão numérica que indica a quantidade de depoimentos, em relação à amostra total, reunidos naquele discurso (Lefevre & Lefevre, 2006).

O DSC é aplicado (muito frequentemente) a partir de perguntas abertas formuladas para um conjunto de pessoas, representativas de uma coletividade, possibilitando que elas se expressem livremente, produzindo discursos. A partir de tal levantamento de dados, o método é colocado em prática, como já dito, na organização e tabulação destes discursos (Massa, Uezu & Böhme, 2010).

Os discursos (transcritos) têm as suas expressões-chave destacadas, e são categorizados de acordo com as suas ideias centrais (IC), formando ao final os DSC. As expressões-chave (ECH) tratam-se de trechos capazes de revelar a essência do depoimento, uma forma de comprovação das ideias centrais do discurso (Cozac, 2016), e são a matéria-prima do DSC que será formado (Massa et al., 2010). As ideias centrais (IC) tratam-se de expressões linguísticas que descrevem de forma sintética, precisa e fidedigna, o sentido de cada discurso, isto é, da temática do depoimento. Os depoimentos individuais são agrupados de acordo com as suas IC, de forma que aqueles que compartilham da mesma IC, formarão o mesmo DSC, que é, por sua vez, um discurso-síntese (redigido na primeira pessoa do singular) formado pelas ECH que têm as mesmas IC (Massa et al., 2010). A ancoragem, última categoria metodológica desenvolvida por Lefevre e Lefevre (2006), representa uma manifestação explícita do enunciador do depoimento de uma determinada teoria, ideologia ou crença, e configura-se como uma afirmação genérica que embasa o discurso (Duarte, Mamede & Andrade, 2009).

PERGUNTAS REALIZADAS

No presente estudo foram elaboradas quatro perguntas abertas, cujas respostas foram organizadas e tabuladas de acordo com o método do DSC, e analisadas com base no mesmo e nos conceitos da Psicologia do Esporte aqui anteriormente explorados. As questões são as seguintes:

Questão 1 (sobre fatores motivacionais à prática artística) - **Você pode me contar o que te levou a se tornar e a continuar sendo artista?**

Questão 2 (sobre fatores causadores de estresse e ansiedade no trabalho artístico) - **Quais são as situações que mais te causam estresse e ansiedade no seu trabalho?**

Questão 3 (sobre a importância do controle emocional e de humor para o desempenho de artistas) - **Você considera que o controle emocional e de humor é fundamental para o seu desempenho como artista? Fale um pouco sobre.**

Questão 4 (sobre a possibilidade de contribuição da Psicologia do Esporte para artistas) - **A seu ver, a Psicologia pode contribuir para você como artista? Por quê?**

APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Apresenta-se a seguir os resultados obtidos através das perguntas feitas aos artistas entrevistados e a discussão entre estes resultados e a literatura de Psicologia do Esporte.

QUESTÃO 1 (SOBRE FATORES MOTIVACIONAIS À PRÁTICA ARTÍSTICA) - “VOCÊ PODE ME CONTAR O QUE TE LEVOU A SE TORNAR E A CONTINUAR SENDO ARTISTA?”

Os discursos coletados de artistas profissionais, incluindo as ideias centrais, expressões-chave e ancoragens estão apresentados no quadro abaixo (P = participante).

QUADRO 1: Expressões-chave, ideias centrais e ancoragens

Expressões-chave (ECH)	**Ideias centrais (IC)**	**Ancoragem (ANC)**
P1. A questão familiar foi um fator bem predominante no sentido de apoio. Com 7 anos eu entrei em cursos de dança e tomei gosto por isso… (E o que me manteve na arte foi) uma vontade de me expressar artisticamente.	“A questão familiar foi… bem predominante”. “uma vontade de me expressar artisticamente”.	
P2. Desde muito criança eu sempre tive essa vontade de ser artista, acho que por conta do meu pai, que é músico, eu cresci ouvindo ele tocar sanfona. Aos 10 anos, eu fiz uma peça na escola... eu gostei. O que me estimula a continuar (é que) ser artista completa a minha mente, o meu corpo, é meio inerente ao que eu sou hoje.	“tive essa vontade de ser artista… por conta do meu pai”. “ser artista… é meio inerente ao que eu sou hoje”.	
P3. A música sempre esteve na minha vida e sempre foi uma paixão muito grande minha. E o que me fez querer continuar trabalhando nisso foi realmente perceber que a música é uma coisa que me faz muito bem, e também é uma coisa que eu tenho recebido uma resposta boa das pessoas que escutam.	“a música é uma coisa que me faz muito bem”.	
P4. A minha família me influenciou muito, na minha casa sempre teve muita arte… meu irmão… levava coisas pra gente ensaiar, a arte esteve na minha vida desde sempre, desde que eu nasci. E o que me levou a continuar sendo artista, eu acredito que foi essa possibilidade de expressão, de colocar pra fora algo que tá dentro de mim que eu não sei como colocar em palavras.	“A minha família me influenciou muito”. “E o que me levou a continuar sendo artista… foi essa possibilidade de expressão.	

Expressões-chave (ECH)	Ideias centrais (IC)	Ancoragem (ANC)
P5. Desde que eu era pequena, já tinha decidido que eu ia ser cantora... eu fui percebendo que eu tinha talento. Eu fui fazer teatro porque eu queria cantar e eu era muito tímida de palco, eu chorava pra subir num palco. Aí eu me apaixonei por teatro musical. Eu fiquei (na arte) pela paixão, por amar o que eu faço, por… estar rolando uma fluidez de trabalhos, eu juntei a vocação ao talento.	"Eu fiquei (na arte) pela paixão, por amar o que eu faço". "Eu juntei a vocação ao talento".	"a gente acaba sendo um pouco viciado nessa vida de profissional nômade".
P6. E a partir disso eu percebi que… eu conseguia… gerar uma experiência pras pessoas próxima da experiência que eu tenho de me sentir especial, e a possibilidade de gerar isso pra outras pessoas eu acho que é o que me motiva a ser artista.	"eu conseguia… gerar uma experiência pras pessoas próxima da experiência que eu tenho de me sentir especial".	
P7. Começar eu acho que foi uma inquietude de encontrar o meu lugar no mundo; (Encontrar) o que eu sei fazer, o quê eu faço bem. Eu percebi que eu tinha muita facilidade com show, no sentido de cantar, dançar, atuar... eu tinha essa aptidão. (Tive) uma perseverança sabe, eu não sei fazer outra coisa, essa é a minha parada.	"eu tinha essa aptidão".	
P8. Esse negócio de ser artista ta na gente, ta no sangue. Eu comecei meio sem querer, meus irmãos dançavam. Eu pedi pra ir no ensaio com eles, fui nesse ensaio, adorei o negócio, o tal do palco. E a arte foi tomando conta da minha cabeça cada vez mais. Comecei a fazer teatro, e não consegui parar mais… a arte não deixa a gente sair. Eu resolvi "eu vou trabalhar com o que eu amo que é arte"	"eu vou trabalhar com o que eu amo que é arte".	

QUADRO 1.1: Categorização de ideias centrais e expressões-chave

Categoria	Ideia Central	Expressões-chave
A Família.	P1: "A questão familiar foi… bem predominante". P2: "tive essa vontade de ser artista… por conta do meu pai". P4: "A minha família me influenciou muito".	P1. "A questão familiar foi... bem predominante no sentido de apoio". P2. "tive essa vontade de ser artista... por conta do meu pai... eu cresci ouvindo ele tocar". P4. "A minha família me influenciou muito, na minha casa sempre teve muita arte… meu irmão… levava coisas pra a gente ensaiar".

Categoria	Ideia Central	Expressões-chave
B Expressão através da arte.	P1: “Uma vontade de me expressar artisticamente”. P2: “ser artista… é meio inerente ao que eu sou hoje”. P4: “E o que me levou a continuar sendo artista… foi essa possibilidade de expressão”.	P1: “(O que me manteve na arte foi) uma vontade de me expressar artisticamente”. P2: “ser artista completa a minha mente, o meu corpo, é meio inerente ao que eu sou hoje”. P4: “E o que me levou a continuar sendo artista, eu acredito que foi essa possibilidade de expressão, de colocar pra fora algo que tá dentro de mim que eu não sei como colocar em palavras”.
C Gosto pela arte.	P3: “a música é uma coisa que me faz muito bem”. P5: “Eu fiquei (na arte) pela paixão, por amar o que eu faço”. P8: “eu vou trabalhar com o que eu amo que é arte”.	P3: “A música sempre esteve na minha vida e sempre foi uma paixão muito grande minha… a música é uma coisa que me faz muito bem”. P5: “Aí eu me apaixonei por teatro musical. Eu fiquei (na arte) pela paixão, por amar o que eu faço”. P8: “Comecei a fazer teatro, e não consegui parar mais… a arte não deixa a gente sair. Eu resolvi ‘eu vou trabalhar com o que eu amo que é arte”.
D Aptidão.	P5: “Eu juntei a vocação ao talento”. P7: “eu tinha essa aptidão”.	P5: “eu fui percebendo que eu tinha talento… Eu fiquei (na arte) por… estar rolando uma fluidez de trabalhos, eu juntei a vocação ao talento”. P7: “Eu percebi que eu tinha muita facilidade com show, no sentido de cantar, dançar, atuar... eu tinha essa aptidão… eu não sei fazer outra coisa, essa é a minha parada”.
E Impactar pessoas.	P6: “eu conseguia… gerar uma experiência pras pessoas próxima da experiência que eu tenho de me sentir especial”.	P6: “E a partir disso eu percebi que… eu conseguia… gerar uma experiência pras pessoas próxima da experiência que eu tenho de me sentir especial, e a possibilidade de gerar isso pra outras pessoas… é o que me motiva a ser artista”.

QUADRO 1.2: Discurso do sujeito coletivo

Categoria	Discurso do Sujeito Coletivo
A Família.	Tive essa vontade de ser artista por conta do meu pai, eu cresci ouvindo ele tocar, meu irmão levava coisas pra a gente ensaiar. A minha família me influenciou muito, na minha casa sempre teve muita arte. A questão familiar foi bem predominante no sentido de apoio.

Categoria	Discurso do Sujeito Coletivo
B Expressão através da arte.	O que me levou a continuar sendo artista (foi) uma vontade de me expressar artisticamente, foi essa possibilidade de colocar pra fora algo que tá dentro de mim que eu não sei como colocar em palavras. Ser artista completa a minha mente, o meu corpo; é meio inerente ao que eu sou hoje.
C Gosto pela arte.	Eu fiquei (na arte) pela paixão, por amar o que eu faço. Eu resolvi "eu vou trabalhar com o que eu amo que é arte". A música sempre esteve na minha vida e sempre foi uma paixão muito grande minha; comecei a fazer teatro, me apaixonei por teatro musical, e não consegui parar mais. A arte não deixa a gente sair, é uma coisa que me faz muito bem.
D Aptidão.	Eu percebi que eu tinha muita facilidade com show, no sentido de cantar, dançar, atuar; eu tinha essa aptidão, eu tinha talento. Eu fiquei (na arte) por estar rolando uma fluidez de trabalhos. Essa é a minha parada, eu juntei a vocação ao talento.
E (Somente P6) Impactar pessoas.	Eu percebi que eu conseguia gerar uma experiência pras pessoas próxima da experiência que eu tenho de me sentir especial; e a possibilidade de gerar isso pra outras pessoas é o que me motiva a ser artista.

TABELA 1: Percentuais das situações motivadoras à prática artística

%	Categoria
A = 37,5 %	Família
B = 37,5 %	Expressão através da arte
C = 37,5 %	Gosto pela arte
D = 25,0 %	Aptidão
E = 12,5 %	Impactar pessoas

Discussão dos dados obtidos na questão 1

No presente estudo, foi elaborada a hipótese de que a Psicologia do Esporte poderia contribuir para artistas profissionais (de alto desempenho) e seu meio, a partir de uma revisão de literatura da Psicologia do Esporte. A seguir, apresenta-se uma investigação dos discursos apresentados pelos participantes do presente estudo, bem como uma análise destes à luz da revisão de literatura realizada, de modo a averiguar as possíveis aproximações entre atletas e artistas profissionais, e assim, avaliar a validação das hipóteses estabelecidas.

A motivação, definida anteriormente no presente estudo, é um importante determinante para o início e para a manutenção da prática esportiva. Os motivos relacionados à prática de esporte são diversificados, resultam da combinação de fatores

sociais, ambientais e individuais, e determinam a seleção de modalidades específicas, assim como da intensidade e persistência na prática (Bernardes et al., 2015). No presente estudo verificou-se uma variedade de fatores responsáveis pelo início e manutenção da prática artística (assim como verificado na literatura da Psicologia do Esporte a respeito da prática esportiva, como demonstrado na revisão realizada, e como relembrado a seguir). Nas entrevistas realizadas com artistas profissionais foram apresentados cinco conjuntos de fatores motivacionais (estabelecidos através do método DSC) relacionados à prática artística: família (citado por 37,5% dos participantes), expressão através da arte (apontado por 37,5% dos entrevistados), gosto pela arte (ressaltado por 37,5% da amostra), aptidão (citado por 25% dos entrevistados) e impactar pessoas (indicado por apenas 1 participante).

No discurso da categoria "Família", relatou-se que a vontade de se tornar artista se deu devido a influências de familiares, que praticavam a arte (profissionalmente ou não) e levaram o sujeito (do discurso coletivo) a praticar também. O sujeito afirmou que em sua casa sempre teve muita arte, e que a sua família foi determinante para que ele se tornasse artista devido ao apoio dado. Esse resultado se aproxima das constatações de Lopes e Nunomura (2007), que observaram que a família é comumente a primeira fonte de motivação para a prática esportiva, sendo um dos fatores de motivação extrínseca mais relevantes para atletas; os mesmos autores constataram que o incentivo dos pais é um dos principais motivos da escolha da modalidade praticada.

Através do discurso da categoria "Expressão através da arte", verificou-se que um importante fator que motiva a manutenção da prática artística é uma vontade de se expressar artisticamente, "de colocar pra fora algo que tá dentro de mim que eu não sei como colocar em palavras". Afirmou-se que ser artista completa a mente, o corpo; é inerente à identidade do sujeito. Este resultado não se aproxima muito da literatura estudada, havendo entretanto uma proximidade ao achado de Lopes e Nunomura (2007), que concluíram que um dos principais motivos para a permanência no esporte é uma necessidade fisiológica e psicológica.

A partir do DSC da categoria "Gosto pela arte", foi observado que os artistas se mantêm na arte por amarem a prática artística, por esta lhes fazer muito bem, e com isso decidirem "eu vou trabalhar com o que eu amo que é arte". Verificou-se também que o início da prática é comumente motivado pela paixão pela arte - "comecei a fazer teatro, me apaixonei [...] e não consegui parar mais". Os resultados vão ao encontro da literatura da Psicologia do Esporte de forma acentuada, sendo o gosto pela prática/prazer/satisfação um dos maiores fatores motivacionais à prática esportiva, apontado como tal nas revisões de literatura realizadas por Siqueira (2018) e por Bernardes et al. (2015), assim como nos estudos de campo realizados por Voser et al. (2017) e por Lopes e Nunomura (2007), que

apontaram que o esporte pode ser uma atividade de divertimento quando proposto com menor rigor, de forma lúdica; compreende-se que tal aspecto de divertimento/prazer/gosto se verifica também de forma acentuada tratando-se do campo artístico, tanto no âmbito recreativo, como no âmbito de alto rendimento (profissional), uma vez que foi observado nos relatos obtidos no presente estudo.

Através do DSC da categoria "Aptidão", foi possível compreender que esta ("facilidade com show, no sentido de cantar, dançar, atuar") é também um fator significativo de motivação do início e da manutenção da prática artística; de manutenção sobretudo devido a conquistas de trabalhos na área (em enorme maioria das vezes alcançados por processos seletivos, como descrito adiante), relacionadas (ao menos em parte) à aptidão. No discurso comentou-se em relação a este aspecto "eu juntei a vocação ao talento". Tais fatores presentes neste DSC podem ser relacionados a achados de diferentes pesquisas, a partir da revisão de literatura de Bernardes et al. (2015), na qual se concluiu que a aptidão física e competência técnica eram dois dos fatores motivacionais mais apontados por atletas para a prática esportiva.

A última categoria foi composta por um só participante (não tratando-se portanto de um DSC) que afirmou que o que lhe motiva a ser artista é a possibilidade de (através da arte) fazer com que outras pessoas se sintam especiais. Este fator motivacional à prática não foi observado na revisão de literatura realizada no presente estudo.

Os resultados verificados através das entrevistas com artistas profissionais vão ao encontro dos achados na literatura de Psicologia do Esporte. Os fatores motivacionais mais relevantes para a prática esportiva de acordo com as pesquisas exploradas anteriormente no presente estudo (Lopes & Nunomura, 2007; Siqueira, 2018; Bernardes et al., 2015; Voser et al., 2017, e outras) são: gosto pela prática/prazer/diversão, relações sociais associadas ao esporte, aprimoramento/competência técnica, aprimoramento/aptidão física, família, saúde, competição e superação, reconhecimento e mídia/visualização do esporte. Enquanto os principais fatores motivacionais à prática dos artistas, constatados nas entrevistas realizadas, são: influência da família; a possibilidade e necessidade de expressar-se artisticamente, bem como a completude da identidade; o gosto pela prática artística e a aptidão para a prática. Havendo portanto convergências significativas de quase todos os fatores motivacionais à prática artística em relação aos fatores de motivação da prática esportiva.

É interessante notar também que a motivação intrínseca (na qual há um prazer inerente à realização da atividade) mostrou-se mais central que a extrínseca (na qual há recompensas pela realização de uma atividade) para a prática artística, assim como para a prática esportiva (como tratado na revisão de literatura). Caracterizou-se a motivação

relatada como intrínseca em três DSC (B, C e D) dos quatro construídos, enquanto a motivação extrínseca foi identificada em dois DSC (A e D).

A partir das aproximações verificadas entre as duas áreas, fortalece-se a hipótese de que a Psicologia do Esporte pode contribuir para os artistas e o meio artístico, uma vez que a Psicologia do Esporte (como demonstrado na revisão de literatura), através de pesquisas sobre a motivação, contribui para melhores planejamentos de treinamentos de forma a facilitar a aprendizagem e o melhor desempenho nos diversos campos/níveis de prática do esporte. Afirma-se na literatura que a identificação dos motivos que levam à prática possibilita que sejam emitidas ações mais efetivas para o início da prática esportiva, assim como para o alcance de metas e objetivos (Bernardes et al., 2015). É importante ressaltar que, assim como demonstrou o mesmo autor acerca do meio do esporte, diretores e produtores podem não saber dos fatores que motivam seus artistas, e assim, não agir da forma mais eficiente possível em relação a eles. A realização de intervenções baseadas na Psicologia do Esporte podem se dar no meio artístico de forma a promover atitudes mais efetivas para o início da prática e para a manutenção dela; assim como para a melhora de planejamentos de ensaios de forma a facilitar a aprendizagem e o melhor desempenho nos diversos campos e níveis de prática artística. Adiciona-se, finalizando a discussão da primeira questão, que assim como as atletas estudadas por Lopes e Nunomura (2007), os artistas têm longas e árduas rotinas de ensaios, e que assim, é importante que eles sejam adequadamente motivados frequentemente, através de ações baseadas na Psicologia do Esporte e por meio do trabalho de psicólogos(as) do esporte no meio artístico.

QUESTÃO 2 (SOBRE FATORES CAUSADORES DE ESTRESSE E ANSIEDADE NO TRABALHO ARTÍSTICO) - "QUAIS SÃO AS SITUAÇÕES QUE MAIS TE CAUSAM ESTRESSE E ANSIEDADE NO SEU TRABALHO?"

Os discursos coletados de artistas profissionais, incluindo as ideias centrais, expressões-chave e ancoragens estão apresentados no quadro abaixo (P = participante).

QUADRO 2: Expressões-chave, ideias centrais e ancoragens

Expressões-chave (ECH)	Ideias centrais (IC)	Ancoragem (ANC)
P1. Eu acho que esse lugar de que a gente deve sempre se encaixar num perfil; estar sempre sendo analisada dá ansiedade sem dúvida, ou aguardar uma resposta. Estresse é estar sem trabalho e a ansiedade é esperar para um sim.	"a gente deve sempre se encaixar num perfil". "estar sempre sendo analisada dá ansiedade". "Estresse é estar sem trabalho".	
P2. Quando o diretor me pressiona de uma forma não muito produtiva, isso me deixa muito estressado e muito ansioso. Estreia sempre é um momento em que a gente tá muito ansioso, que a gente tá acabado dos ensaios… a voz já tá cansada, o corpo já tá cansado, a mente já tá cansada, e aí a gente tem que estrear. (Também fico ansioso quando) alguém que está desenvolvendo alguma cena comigo não tá entregue… porque eu não sei o que esperar dessa pessoa, eu dependo dela pra que a cena aconteça, só que às vezes ela não tá na mesma *vibe* que eu. (Também fico ansioso) quando eu tô com alguma dor no corpo… quando eu vou pra cena e essa tensão ainda toma conta do meu corpo.	"Quando o diretor me pressiona… (Também fico ansioso quando) alguém não tá entregue". "Estreia sempre é um momento em que a gente tá muito ansioso". "(Também fico ansioso) quando eu tô com alguma dor no corpo".	
P3. É um meio muito instável... principalmente no teatro musical, você pode arrumar um papel e aí depois você ficar muito tempo desempregado… é uma carreira muito desvalorizada. (E ser artista) é uma coisa muito pública, principalmente hoje em dia, na vida do artista, as pessoas não querem conhecer só a arte dele, querem conhecer ele inteiro… não é só a sua arte que tá lá, é você inteiro… então isso traz também muita ansiedade, muita insegurança.	"É um meio muito instável… você pode… ficar muito tempo desempregado". "(ser artista) é uma coisa muito pública".	"as pessoas… querem conhecer ele (o artista) inteiro".

Expressões-chave (ECH)	**Ideias centrais (IC)**	**Ancoragem (ANC)**
P4. Audições com certeza são momentos de muita tensão. Tem a questão do corpo… de estar sempre no padrão, porque se você não tá no padrão, você não consegue papel, não consegue trabalho. Eu passo alguns momentos de ansiedade e estresse toda vez que eu tenho que fazer algo que eu acredito que eu não sou capaz.	"Audições com certeza são momentos de muita tensão". "Tem a questão do corpo… de estar sempre no padrão". "Eu passo… ansiedade e estresse toda vez que eu tenho que fazer algo que eu acredito que eu não sou capaz".	"Eu… tenho muito a 'síndrome do impostor".
P5. Audições com certeza são o ápice da ansiedade e do estresse. São anos trabalhando lidar com o "não". O maior é a audição e esses momentos que a gente fica sem emprego, sabe assim, o musical acabou... e agora? O que fazer? Como vou me virar? Como vou me sustentar?	"Audições com certeza são o ápice da ansiedade e do estresse". "esses momentos que agente fica sem emprego".	"toda vez que a gente tem alguma coisa que importa… a gente vai ficar nervoso".
P6. Os momentos entre um projeto e outro que a gente não tem trabalho... é desesperador sempre, são situações muito estressantes... a gente fica tenso achando que talvez não possa vir outro trabalho. A segunda mais estressante são os momentos de teste, sempre, o momento em que você tem que lidar com o não… aguardar já é estressante, mas mais do que aguardar é quando você recebe oficialmente a negativa de que você não estará no projeto.	"Os momentos… que a gente não tem trabalho… é desesperador sempre". "estressante são os momentos de teste".	
P7. No Teatro Musical, a gente trabalha com contratos de seis meses ou um ano, e ao final de um contrato você tem que passar por um novo processo de audição. Estresse ansiedade no trabalho pode ser esse fato de ter que se provar muito, o tempo todo.	"Estresse ansiedade no trabalho pode ser esse fato de ter que se provar muito".	
P8. Sempre quando eu to começando um novo trabalho… (e iniciando a) transformar o texto em ações, em movimentos, em palavras... até o momento de eu achar (o novo personagem em mim), de eu me convencer de que o caminho é esse que eu to fazendo, eu fico muito estressado, eu acho que eu sou horrível, que não é nada disso, que não é por aí, e isso me estressa muito. Estar sem dinheiro me estressa muito... o correr atrás do viver com qualidade me estressa também.	"quando eu… acho que eu sou horrível… que não é por aí... isso me estressa muito". "Estar sem dinheiro me estressa muito".	

QUADRO 2.1: Categorização de ideias centrais e expressões-chave

Categoria	**Ideia Central**	**Expressões-chave**
A Padronização corporal.	P1: “a gente deve sempre se encaixar num perfil”. P4: “Tem a questão do corpo… de estar sempre no padrão”.	P1. “Eu acho que esse lugar de que a gente deve sempre se encaixar num perfil… dá ansiedade”. P4. “Tem a questão do corpo… de estar sempre no padrão, porque se você não tá no padrão, você não consegue papel, não consegue trabalho”.
B Audições.	P1: “estar sempre sendo analisada dá ansiedade”. P4: “Audições com certeza são momentos de muita tensão”. P5: “Audições com certeza são o ápice da ansiedade e do estresse”. P6: “estressante são os momentos de teste”. P7: “Estresse ansiedade no trabalho pode ser esse fato de ter que se provar muito”.	P1. “estar sempre sendo analisada dá ansiedade sem dúvida, ou aguardar uma resposta… ansiedade é esperar para um ‘sim”. P4: “Audições com certeza são momentos de muita tensão”. P5:”Audições com certeza são o ápice da ansiedade e do estresse. São anos trabalhando lidar com o ‘não”. P6: “estressante são os momentos de teste, sempre, o momento em que você tem que lidar com o ‘não’… aguardar já é estressante, mas mais do que aguardar é quando você recebe oficialmente a negativa de que você não estará no projeto”. P7: “No Teatro Musical, a gente trabalha com contratos de seis meses ou um ano, e ao final de um contrato você tem que passar por um novo processo de audição. Estresse ansiedade no trabalho pode ser esse fato de ter que se provar muito, o tempo todo”.

Categoria	Ideia Central	Expressões-chave
C Instabilidade de trabalho.	P1: "Estresse é estar sem trabalho". P3: "É um meio muito instável… você pode… ficar muito tempo desempregado". P5: "esses momentos que agente fica sem emprego". P6: "Os momentos… que a gente não tem trabalho… é desesperador sempre". P8: "Estar sem dinheiro me estressa muito".	P1: "Estresse é estar sem trabalho". P3: "É um meio muito instável... principalmente no teatro musical, você pode arrumar um papel e aí depois você ficar muito tempo desempregado… é uma carreira muito desvalorizada". P5: "e esses momentos que a gente fica sem emprego, sabe assim, o musical acabou... e agora? O que fazer? Como vou me virar? Como vou me sustentar?". P6: "Os momentos entre um projeto e outro que a gente não tem trabalho...é desesperador sempre, são situações muito estressantes... a gente fica tenso achando que talvez possa não vir outro trabalho". P8: "Estar sem dinheiro me estressa muito... o correr atrás do viver com qualidade me estressa".
D Problemas nas relações profissionais.	P2: "Quando o diretor me pressiona… (Também fico ansioso) quando alguém não tá entregue".	P2: "Quando o diretor me pressiona de uma forma não muito produtiva, isso me deixa muito estressado e muito ansioso… (Também fico ansioso quando) alguém que está desenvolvendo alguma cena comigo não tá entregue… porque eu não sei o que esperar dessa pessoa; eu dependo dela pra que a cena aconteça, só que às vezes ela não tá na mesma *vibe* que eu".
E Estreia.	P2: "Estreia sempre é um momento em que a gente tá muito ansioso".	P2: "Estreia sempre é um momento em que a gente tá muito ansioso, que a gente tá acabado dos ensaios… a voz já tá cansada, o corpo já tá cansado, a mente já tá cansada, e aí a gente tem que estrear".
F Dor corporal.	P2: "(Também fico ansioso) quando eu tô com alguma dor no corpo".	P2: "(Também fico ansioso) quando eu tô com alguma dor no corpo… quando eu vou pra cena e essa tensão ainda toma conta do meu corpo".
G Falta de privacidade.	P3: "(ser artista) é uma coisa muito pública".	P3: "(ser artista) é uma coisa muito pública, principalmente hoje em dia, na vida do artista, as pessoas não querem conhecer só a arte dele, querem conhecer ele inteiro… não é só a sua arte que tá lá, é você inteiro… então isso traz também muita ansiedade, muita insegurança".

Categoria	Ideia Central	Expressões-chave
H Falta de autoconfiança.	P4: “Eu passo… ansiedade e estresse toda vez que eu tenho que fazer algo que eu acredito que eu não sou capaz”. P8: “quando eu… acho que eu sou horrível… que não é por aí… isso me estressa muito”.	P4: “Eu passo alguns momentos de ansiedade e estresse toda vez que eu tenho que fazer algo que eu acredito que eu não sou capaz”. P8: “Sempre quando eu to começando um novo trabalho… (e iniciando a) transformar o texto em ações, em movimentos, em palavras... até o momento de eu achar (o novo personagem em mim), de eu me convencer de que o caminho é esse que eu to fazendo, eu fico muito estressado, eu acho que eu sou horrível, que não é nada disso, que não é por aí, e isso me estressa muito”.

QUADRO 2.2: Discurso do sujeito coletivo

Categoria	Discurso do Sujeito Coletivo
A Padronização corporal.	Tem a questão do corpo, de estar sempre no padrão, porque se você não tá no padrão, você não consegue papel, não consegue trabalho. Eu acho que esse lugar de que a gente deve sempre se encaixar num perfil dá ansiedade.
B Audições.	Audições com certeza são o ápice da ansiedade e do estresse, são momentos de muita tensão, o momento em que você tem que lidar com o “não”; são anos trabalhando lidar com o “não”. Ansiedade é esperar para um “sim”, aguardar uma resposta já é estressante, mas mais do que aguardar é quando você recebe oficialmente a negativa de que você não estará no projeto. No Teatro Musical, a gente trabalha com contratos de seis meses ou um ano, e ao final de um contrato você tem que passar por um novo processo de audição. Estresse ansiedade no trabalho pode ser esse fato de ter que se provar muito, o tempo todo, estar sempre sendo analisada dá ansiedade sem dúvida.
C Instabilidade de trabalho.	Estresse é estar sem trabalho. Os momentos entre um projeto e outro que a gente não tem trabalho, fica sem emprego, é desesperador sempre, são situações muito estressantes. Sabe assim, o musical acabou, e agora? O que fazer? Como vou me virar? Como vou me sustentar? Estar sem dinheiro me estressa muito, o correr atrás do viver com qualidade me estressa. A gente fica tenso achando que talvez possa não vir outro trabalho. É um meio muito instável, principalmente no teatro musical, você pode arrumar um papel e aí depois você ficar muito tempo desempregado, é uma carreira muito desvalorizada.
D (Somente P2) Problemas nas relações profissionais.	Quando o diretor me pressiona de uma forma não muito produtiva, isso me deixa muito estressado e muito ansioso. (Também fico ansioso quando) alguém que está desenvolvendo alguma cena comigo não tá entregue porque eu não sei o que esperar dessa pessoa; eu dependo dela pra que a cena aconteça, só que às vezes ela não tá na mesma *vibe* que eu.

Categoria	Discurso do Sujeito Coletivo
E (Somente P2) Estreia.	Estreia sempre é um momento em que a gente tá muito ansioso, que a gente tá acabado dos ensaios, a voz já tá cansada, o corpo já tá cansado, a mente já tá cansada, e aí a gente tem que estrear.
F (Somente P2) Dor corporal.	(Também fico ansioso) quando eu tô com alguma dor no corpo, quando eu vou pra cena e essa tensão ainda toma conta do meu corpo.
G (Somente P3) Falta de privacidade.	(Ser artista) é uma coisa muito pública, principalmente hoje em dia. Na vida do artista, as pessoas não querem conhecer só a arte dele, querem conhecer ele inteiro; não é só a sua arte que tá lá, é você inteiro, então isso traz também muita ansiedade, muita insegurança.
H Falta de autoconfiança.	Eu passo alguns momentos de ansiedade e estresse toda vez que eu tenho que fazer algo que eu acredito que eu não sou capaz. Sempre quando eu to começando um novo trabalho, (e iniciando a) transformar o texto em ações, em movimentos, em palavras, até o momento de eu achar (o novo personagem em mim), de eu me convencer de que o caminho é esse que eu to fazendo, eu fico muito estressado, eu acho que eu sou horrível, que não é nada disso, que não é por aí, e isso me estressa muito.

TABELA 2: Percentuais dos fatores causadores de estresse e ansiedade no trabalho artístico

%	Categoria
A = 25,0 %	Padronização corporal
B = 62,5 %	Audições
C = 62,5 %	Instabilidade de trabalho
D = 12,5 %	Problemas nas relações profissionais
E = 12,5 %	Estreia
F = 12,5 %	Dor corporal
G = 12,5 %	Falta de privacidade
H = 25,0 %	Falta de autoconfiança

Discussão dos dados obtidos na questão 2

Em meio ao atual quadro de altíssima competitividade no meio esportivo, a Psicologia do Esporte vem se fazendo cada vez mais necessária, e neste crescimento das produções e intervenções realizadas na área, uma atenção especial é dada aos fatores que influenciam o desempenho dos atletas, como a ansiedade e o estresse (Fabiani, 2009); afirma-se na literatura do tema que a "área emocional" de atletas deve estar bem preparada para não prejudicar o rendimento, e sim potencializá-lo (Fabiani, 2009). A partir de tais noções, foi realizada a investigação das principais causas de estresse e ansiedade em artistas profissionais, cujos os resultados serão analisados a seguir em comparação com

os achados da Psicologia do Esporte, focalizados na revisão sobre o tema realizada por de Rose Junior (2002), acerca de estresse e ansiedade (e suas causas) em atletas. Sinaliza-se que apesar de serem fenômenos diferentes, optou-se por discutir conjuntamente estresse e ansiedade, uma vez que são conceitos muito conectados na literatura, inclusive tendo definições relacionadas (Weinberg & Gould, 2017), havendo também o entendimento de que processos psicológicos não ocorrem de forma isolada (Machado et al., 2016).

Nas entrevistas realizadas foram tabuladas oito categorias de causas de ansiedade e estresse, havendo a composição de quatro DSC. As causas mais relatadas pelos artistas foram "audições" e "instabilidade de trabalho" (citadas por 62,5% dos participantes da pesquisa); as causas "padronização corporal" e "falta de autoconfiança" também mostraram-se significativas (sendo relatadas por 25% da amostra). As causas "problemas nas relações profissionais", "estreia", "dor corporal", e "falta de privacidade" também foram mencionadas, entretanto, apenas por um participante cada, não sendo consideradas, assim, categorias de DSC.

No DSC "Padronização corporal", composto por duas participantes, relatou-se que a obrigação de sempre ter que se manter em um padrão, e encaixar-se em um perfil, causa estresse e ansiedade; e que quando não se está no padrão, não se consegue trabalhos. Esse resultado vai ao encontro da revisão de literatura mencionada, na qual se aponta que a exigência acerca da forma física é um dos principais fatores causadores de estresse e ansiedade em atletas de alto rendimento, sendo associados neste meio à permanência do atleta nas equipes que compõe, e à manutenção do seu "status" esportivo (de Rose Junior, 2002), de forma correspondente aos dados obtidos nas entrevistas, em que relacionou-se a questão corporal com a conquista de trabalhos. É importante notar que somente mulheres mencionaram a questão corporal nas entrevistas realizadas (havendo quatro mulheres e quatro homens na amostra), indicando que as mulheres são pressionadas de forma mais intensa que os homens acerca da forma física no meio artístico profissional. Dessa forma, apresenta-se um indício de que não só são necessárias intervenções no meio artístico acerca da padronização corporal, como são necessárias intervenções acerca do machismo (Castañeda, 2006; dos Anjos et al., 2015) presente no meio artístico, indicado nos resultados.

Através do DSC "audições", extremamente representativo da amostra, foi possível constatar que as audições (processos seletivos de trabalhos artísticos) são o ápice da ansiedade e estresse de artistas, que "são momentos de muita tensão", nos quais eles são analisados e avaliados. Afirmou-se que é um tema que envolve a rejeição, e que "são anos trabalhando lidar com o "não". A situação torna-se ainda mais delicada, uma vez que se aponta: "a gente trabalha com contratos de seis meses ou um ano, e ao final de

um contrato você tem que passar por um novo processo de audição”. Estes resultados convergem com os achados do presente estudo, observando-se na pesquisa de de Rose Junior (1999) que o momento da demonstração das capacidades do atleta é a situação que mais causa estresse e ansiedade. A convergência é percebida também tratando-se de fatores específicos causadores de estresse e ansiedade em atletas: “necessidade de manter um alto padrão de desempenho”; “expectativas com desempenho”; “falta de recompensas” (de Rose Junior, 2002); “necessidade de sempre jogar bem”; “ter que provar o valor a todo momento” (de Rose Junior, 1999). A confluência aqui analisada pode ser percebida também uma vez que constatou-se que as competições, definidas por Brandão (2004) como a busca de um determinado objetivo implicando em uma disputa com adversários, visando o melhor resultado (dessa forma, similares às experiências vividas em audições), são uma fonte inesgotável de situações causadoras de estresse e ansiedade para atletas, nas quais eles são bombardeados por julgamentos e pressões inadequados para o desenvolvimento saudável de qualquer indivíduo; afirma-se também que as competições envolvem estimulação física e psicológica extrema, de forma que são avaliadas com exigência altíssima a competência emocional, física, técnica e tática (de Rose Junior, 2002). Tratando da compreensão das competições, o autor ressalta ainda aspectos estruturantes destas: o confronto, que pode ser pessoal ou com um adversário, o que pode se dar no contato direto ou indireto com este; a demonstração das capacidades desenvolvidas durante o processo de treinamento e ao longo da carreira; a comparação em função de um padrão autodeterminado ou definido externamente; e a avaliação desempenho do atleta, com base nos padrões e no julgamento das pessoas presentes no evento. A partir disso, é possível caracterizar as audições como competições nas quais o confronto se dá entre adversários (que disputam pelo trabalho) de forma indireta, em que se demonstra o desempenho artístico, avaliado por pessoas presentes (uma banca de especialistas avaliadora).

Enfatiza-se também na literatura que as competições são um processo, isto é, que elas não se resumem ao momento culminante da prática, e que há diversos fatores que fazem parte do processo, como o planejamento da equipe (incluindo-se o treinamento, os jogos preparatórios e condições de local), o planejamento geral da competição (calendário, viagens, etc.), além das já citadas qualidades individuais (físicas, técnicas, táticas e psicológicas) dos atletas (de Rose Junior, 2002), e outras. Assim, compreende-se que há diversas variáveis passíveis de intervenção nas audições, e que as noções construídas pelas pesquisas da Psicologia do Esporte citadas, assim como de inúmeras outras pesquisas da literatura da área, podem contribuir para o meio artístico a fim de que as audições passem a gerar menos sofrimento para artistas, partindo-se de uma compreensão embasada dos

fenômenos psicológicos envolvidos com as audições, de modo a estruturar intervenções focalizadas no tema por psicólogos(as) do esporte.

A partir do DSC “instabilidade de trabalho” (também composto por 62,5% da amostra), verificou-se que o meio artístico “é um meio muito instável”, “é uma carreira muito desvalorizada”, e que os momentos entre projetos, nos quais os artistas encontram-se desempregados, são fontes muito significativas de estresse e ansiedade: “é desesperador sempre, são situações muito estressantes”; “você pode arrumar um papel e aí depois você ficar muito tempo desempregado”. Afirmou-se no DSC que os artistas ficam tensos “achando que talvez possa não vir outro trabalho”, e que estar sem dinheiro e precisar correr atrás de viver com qualidade é muito estressante. O DSC, relacionado ao anterior (“audições”), se aproxima de achados da Psicologia do Esporte uma vez que atletas têm uma preocupação muito grande com “a possibilidade de serem afastados da prática esportiva”, e que “futuros contratos” (de Rose Junior, 1999), “falta de recompensas” e “desapontamentos ao longo da carreira” (de Rose Junior, 2002) são fatores causadores de ansiedade e estresse relevantes para eles. Dessa forma, compreende-se que para os dois grupos de profissionais estudados, a instabilidade de trabalho causa sofrimento, sobretudo para os artistas, que (como constatado no DSC “audições”) costumam ter contratos semestrais ou no máximo anuais, sendo a instabilidade de atuação um aspecto ainda mais presente na prática artística do que na prática esportiva (comparando os âmbitos de alto rendimento, isto é, profissionais).

Os fatores causadores de estresse e ansiedade descritos nas categorias “problemas nas relações profissionais”, “estreia”, “dor corporal”, e “falta de privacidade” não tratam-se de DSC, entretanto, apresenta-se a seguir breves comparações.

O fator “problemas nas relações profissionais”, relatado por um dos participantes do presente estudo, mostrou ser uma fonte de estresse de destaque para atletas segundo (de Rose Junior, 2002), que observou que as pessoas envolvidas em tais relações tratavam-se tanto de técnicos, como de companheiros; a categoria vai também ao encontro de diversos outros estudos da literatura da Psicologia do Esporte que apontam que deve se dar acentuada atenção às relações entre os profissionais do esporte.

O fator “dor corporal”, também tratado por um só entrevistado, mostra-se convergente com pesquisas da Psicologia do Esporte, tratando-se tanto de contusões/lesões, como de falta de repouso (de Rose Junior, 1999), ou mesmo de “estar mal fisicamente” (de Rose Junior, 2002). O mesmo autor afirma que as competições esportivas envolvem estimulação física extrema. E Fechio et al. (2011) completam tal entendimento afirmando que conforme a intensidade e competitividade aumentam na participação esportiva, problemas podem ser desenvolvidos.

O fator “estreia”, tratado por um participante, não foi verificado na revisão de literatura realizada na presente pesquisa. A “estreia” se faz presente no esporte uma vez que atletas participam pela primeira vez de determinadas competições, ou atuam pela primeira vez em determinada equipe, ou mesmo realizam sua primeira partida ou prova da temporada; entretanto, trata-se de um evento mais habitual para artistas, como já apresentado anteriormente. Ainda assim, é possível ou mesmo provável que uma revisão de literatura focalizada no tema constate que a estreia como evento específico é também para atletas um fator gerador de ansiedade e estresse. Através da revisão de literatura do presente estudo, só foi possível inferir que há a presença do fator no meio esportivo uma vez que na literatura da área a ansiedade é associada à incerteza (Fabiani, 2009), e atrelada à “exigência de uma tarefa sob pressão” (Weinberg & Gould, 2017), fatores marcantes de uma “estreia”. A inferência também se deu já que a avaliação do público é um fator significativo de geração de estresse e ansiedade para atletas (de Rose Junior, 2002). Entretanto, são necessárias pesquisas que investiguem o fator “estreia” como evento causador de estresse e ansiedade para atletas, para que possa ser realizada uma comparação deste aspecto entre atletas e artistas.

O fator “imagem”, associado com o desejo dos espectadores de conhecer o artista, foi destacado no estudo de Rose Junior (1999), no qual se constatou que atletas têm uma preocupação muito grande com suas imagens.

Através do último DSC formado na questão, verificou-se que a “falta de autoconfiança”, é um significativo fator causador de estresse e ansiedade para artistas; afirmou-se: “até o momento de eu […] me convencer de que o caminho é esse, eu fico muito estressado, eu acho que eu sou horrível, que não é nada disso, que não é por aí, e isso me estressa muito”. Viu-se também que as situações para as quais não se sente autoconfiança são geradoras de estresse e ansiedade: “eu passo alguns momentos de ansiedade e estresse toda vez que eu tenho que fazer algo que eu acredito que eu não sou capaz”. Tais resultados convergem com achados da Psicologia do Esporte, através dos quais concluiu-se que “dúvidas quanto à própria capacidade” e demais questões relacionadas à competência individual são muito marcantes para atletas (de Rose Junior, 2002) como geradoras de estresse e ansiedade. Esta “falta de autoconfiança”, presente nos dois grupos de profissionais pode se dar devido a expectativas e pressões muito altas presentes no meio, atreladas a uma obrigação de sempre se performar no mais alto nível (de Rose Junior, 2002). Isso se compreende a partir da definição de estresse de Weinberg e Gould (2017): um desequilíbrio substancial entre as demandas (físicas e/ou psicológicas) impostas a um indivíduo e a sua capacidade de resposta, em condições em que a falha em satisfazer essas demandas tem consequências importantes. Dessa forma,

mostram-se necessárias intervenções que trabalhem a excessividade da exigência das demandas em ambos os meios. A literatura demonstra também que um manejo incorreto de metas traçadas, quando focaliza-se somente no resultado final da prática, faz com que os indivíduos sintam-se inseguros quanto às próprias capacidades (Vasconcelos-Raposo & Mahl, 2005). Há acerca do tema da “falta de autoconfiança” diversos aspectos a serem analisados, e diversas intervenções a serem realizadas de modo a (entre outros objetivos) diminuir o estresse e ansiedade em artistas e atletas profissionais.

A partir das descrições, análises e comparações com a literatura das oito categorias compostas na questão, foi possível verificar que há diversas similaridades entre as vivências de estresse e ansiedade de artistas e atletas, e que há numerosos fatores causadores de estresse e ansiedade em comum entre os dois grupos de profissionais.

É importante ressaltar que achados na literatura da Psicologia do Esporte indicam que, na medida em que a intensidade e competitividade da prática aumentam, assim como a exigência do meio de forma geral (Fabiani, 2009), deixando-se de lado as necessidades psicofisiológicas dos indivíduos (Fechio et al., 2011), gera-se estresse e ansiedade, afetando-se o desempenho (Fabiani, 2009) e causando o desenvolvimento de problemas, como a síndrome do esgotamento mental (*burnout*), que leva ao abandono da prática e à perda de oportunidades futuras relativas a ela (Fechio et al., 2011). Entretanto, deve-se afirmar que certo nível de estresse é normal e serve como meio facilitador para enfrentar desafios, mas que muito estresse leva o corpo a reagir de forma desagradável e indesejável (Battison, 1998; Cobra, 2003). A ansiedade e o estresse, são dois dos fatores que mais influenciam a qualidade da performance. Como dito, sabe-se que o bom desempenho requer certo nível de ansiedade e estresse (Fabiani, 2009), mas que dependendo da intensidade, o efeito destes sobre o desempenho é absolutamente nocivo; desta forma, é imprescindível para a prática de alto desempenho, que sejam utilizadas estratégias que focalizem-se no manejo da ansiedade e estresse de artistas (Rubio et al., 2000).

Deve-se ressaltar, além disso, que a prática artística de alto desempenho não representa necessariamente uma fonte de estresse excessivo. A partir da literatura da Psicologia do Esporte, compreende-se que para artistas bem preparados emocionalmente (e nos outros aspectos envolvidos com a prática), o trabalho artístico pode ter um caráter adequadamente desafiador; já para artistas não bem preparados, muitas situações da prática poderão ter conotação de ameaça a seu bem-estar. Este preparo emocional é apontado por de Paiva e Silva (2008) como o fator mais crucial para determinar a qualidade do desempenho.

Dessa forma é imprescindível que, a partir do conhecimento dos fatores causadores de estresse e ansiedade em artistas (sempre se atentando tanto para o grupo quanto para

as particularidades de cada indivíduo), as práticas do meio artístico sejam estruturadas de forma a estabelecer um ambiente que promova um bom preparo psicológico e que não seja permeado por coercitividade (Sidman, 1995). Dessa forma, a arte pode deixar de ser um meio gerador tão significativo de estresse e ansiedade, e passar inclusive a promover uma vida saudável (Fechio et al., 2011), e proporcionar uma melhor forma de lidar com tantas variáveis aqui observadas, contribuindo para o bom desenvolvimento psicológico de artistas (de Paiva & Silva, 2008), e como consequência, para a manutenção de um alto nível de desempenho e de bem-estar.

QUESTÃO 3 (SOBRE A IMPORTÂNCIA DO CONTROLE EMOCIONAL E DE HUMOR PARA O DESEMPENHO DE ARTISTAS) - "VOCÊ CONSIDERA QUE O CONTROLE EMOCIONAL E DE HUMOR É FUNDAMENTAL PARA O SEU DESEMPENHO COMO ARTISTA? FALA UM POUCO SOBRE."

Os discursos coletados de artistas profissionais, incluindo as ideias centrais, expressões-chave e ancoragens estão apresentados no quadro abaixo (P = participante).

QUADRO 3: Expressões-chave, ideias centrais e ancoragens

Expressões-chave (ECH)	**Ideias centrais (IC)**	**Ancoragem (ANC)**
P1. Sem dúvida né, a gente trabalha com pessoas. A gente estar bem com a gente mesma requer uma equipe criativa que nos estimule, que não nos reprima… Quando a gente tá seguro no nosso trabalho, a gente vai ter um relacionamento melhor conosco e consequentemente com o entorno; as coisas ficam mais prazerosas com certeza.	"Sem dúvida… as coisas ficam mais prazerosas".	"eu acho que o viés da troca artística é sempre aprender, doar".
P2. Totalmente. A gente, artista, lida com o nosso emocional; nem sempre eu acordo e eu quero fazer um teste… mas eu tenho que ir lá e exercer o meu lado artista, o meu lado profissional. Com leveza, divertimento e bom humor... o trabalho fica mais fácil e mais leve.	"Totalmente… Tenho que… exercer... o meu lado profissional". "Totalmente. Com… bom humor... o trabalho fica mais fácil".	"o artista tem que comunicar".
P3. Com certeza. Tenho uma colega que tem muitas questões psicológicas… isso afeta não só a ela, mas todo mundo. Você tem que ter muita estabilidade emocional pra lidar com esse meio... ter um acompanhamento é muito importante.	"Com certeza. Você tem que ter muita estabilidade emocional pra lidar com esse meio".	
P4. Acho que sim. Controle não, porque eu acredito que o controle é uma ilusão… mas autoconhecimento... é muito necessário e principalmente para o artista, porque o artista é muita emoção. A gente ter conhecimento disso e falar, "ok, estou com raiva"… respira, passa para próxima, e tudo bem.	"Acho que sim… Artista é muita emoção". "estou com raiva'… respira, passa para próxima".	"eu acho que a gente não consegue controlar nada".
P5. Com certeza… eu acho fundamental a gente desenvolver esse controle emocional, fazer terapia… para não deixar afetar de maneira errada o personagem. A gente não pode trazer pro teatro o nosso problema... você acaba não ficando presente.	"Com certeza… eu acho fundamental… para não… afetar de maneira errada o personagem".	"a gente não pode trazer pro teatro o nosso problema".

Expressões-chave (ECH)	Ideias centrais (IC)	Ancoragem (ANC)
P6. Absolutamente. Todo mundo tem que fazer terapia, principalmente artista porque tem que lidar com o próprio ego, tem que lidar com as frustrações da profissão. Todo trabalho pra um artista tem um começo, meio e fim, não existem projetos intermináveis… lidar com esse começo, meio e fim, requer algumas habilidades. O artista primeiro tem que aprender… como lidar com os próprios medos, anseios, é uma profissão de muito medo, de poucas previsões. Terapia deveria fazer parte da grade curricular dos cursos de artes cênicas.	“Absolutamente. Artista… tem que lidar com as frustrações da profissão”.	
P7. Eu acho que sim, completamente, gente tá lidando com emoções, o ator é um espelho de emoções… Controle emocional eu acho que é um pouco inerente da profissão. Se você entra no palco já é inerente para você esse controle emocional. (Também é importante ter) controle emocional nessa gestão de carreira, é uma carreira que pode ser muito frustrante… se você não segurar as pontas emocionalmente falando, você vai desmontar, e o trabalho artístico exige que você esteja muito inteiro, porque ele exige que você seja muito criativo para saber se virar.	“Eu acho que sim, completamente… o ator é um espelho de emoções”. “(é importante ter) controle emocional nessa gestão de carreira, é uma carreira que pode ser muito frustrante”.	“Se você entra no palco, já é inerente para você esse controle emocional”.
P8. Sem dúvida nenhuma. A gente trabalha com emoção, a emoção é a nossa matéria prima, a gente ter controle dessas emoções é fundamental. Momentos de estresse… isso tudo mexe muito com meu emocional… e não há dúvida de que isso interfere muito no resultado.	“Sem dúvida nenhuma… a emoção é a nossa matéria prima”. “Sem dúvida nenhuma… isso interfere muito no resultado”.	“o nosso material é emoção, é o ser humano”. “se o seu emocional está muito abalado… fica muito mais complicado de trabalhar”.

QUADRO 3.1: Categorização de ideias centrais e expressões-chave

Categoria	Ideia Central	Expressões-chave
A Aumenta prazer.	P1: “Sem dúvida… as coisas ficam mais prazerosas”.	P1. “Sem dúvida né, a gente trabalha com pessoas. A gente estar bem com a gente mesma… quando a gente tá seguro no nosso trabalho, a gente vai ter um relacionamento melhor conosco e consequentemente com o entorno; as coisas ficam mais prazerosas”.

Categoria	Ideia Central	Expressões-chave
B Ajuda a lidar com dificuldades.	P2: "Totalmente…Tenho que… exercer... o meu lado profissional". P3: "Com certeza. Você tem que ter muita estabilidade emocional pra lidar com esse meio". P4: "estou com raiva… respira, passa para próxima". P6: "Absolutamente. Artista… tem que lidar com as frustrações da profissão". P7: "(é importante ter) controle emocional nessa gestão de carreira, é uma carreira que pode ser muito frustrante."	P2. "Totalmente. A gente, artista, lida com o nosso emocional; nem sempre eu acordo e eu quero fazer um teste… mas eu tenho que ir lá e exercer o meu lado artista, o meu lado profissional". P3. "Com certeza. Tenho uma colega que tem muitas questões psicológicas… isso afeta não só a ela, mas todo mundo. Você tem que ter muita estabilidade emocional pra lidar com esse meio...". P4. "A gente ter conhecimento disso e falar, 'ok estou com raiva… respira, passa para próxima… ". P6. "Absolutamente. Artista… tem que lidar com o próprio ego, tem que lidar com as frustrações da profissão. Todo trabalho pra um artista tem um começo, meio e fim. O artista primeiro tem que aprender… como lidar com os próprios medos, anseios… é uma profissão de muito medo, de poucas previsões". P7. "(é importante ter) controle emocional nessa gestão de carreira, é uma carreira que pode ser muito frustrante… se você não segurar as pontas emocionalmente falando, você vai desmontar, e o trabalho artístico exige que você esteja muito inteiro...".
C Altera resultado.	P2: "Totalmente. Com… bom humor... o trabalho fica mais fácil". P5: "Com certeza… eu acho fundamental… para não… afetar de maneira errada o personagem". P8: "Sem dúvida nenhuma… isso interfere muito no resultado".	P2. "Totalmente… Com leveza... e bom humor... o trabalho fica mais fácil". P5. "Com certeza… eu acho fundamental a gente desenvolver esse controle emocional, fazer terapia...para não deixar afetar de maneira errada o personagem. A gente não pode trazer pro teatro o nosso problema... você acaba não ficando 'presente". P8. "ter controle dessas emoções é fundamental. Momentos de estresse… isso tudo mexe muito com meu emocional… isso interfere muito no resultado".

Categoria	Ideia Central	Expressões-chave
D Emoções são o material do artista.	P4: "Acho que sim… Artista é muita emoção". P7: "Eu acho que sim, completamente… o ator é um espelho de emoções". P8: "Sem dúvida nenhuma… a emoção é a nossa matéria prima".	P4. "Acho que sim… é muito necessário… para o artista, porque o artista é muita emoção". P7. "Eu acho que sim, completamente, gente tá lidando com emoções, o ator é um espelho de emoções… Controle emocional eu acho que é um pouco inerente da profissão…". P8. "Sem dúvida nenhuma. A gente trabalha com emoção, a emoção é a nossa matéria prima, a gente ter controle dessas emoções é fundamental".

QUADRO 3.2: Discurso do sujeito coletivo

Categoria	Discurso do Sujeito Coletivo
A (Somente P1) Aumenta prazer.	Sem dúvida. A gente estar bem com a gente mesma, quando a gente tá seguro no nosso trabalho, a gente vai ter um relacionamento melhor conosco e consequentemente com o entorno; as coisas ficam mais prazerosas.
B Ajuda a lidar com dificuldades.	Com certeza, absolutamente. A gente, artista, lida com o nosso emocional, com o próprio ego, tem que lidar com as frustrações da profissão. Todo trabalho pra um artista tem um começo, meio e fim. A gente ter conhecimento disso e falar, "ok estou com raiva, respira, passa para próxima". O artista primeiro tem que aprender como lidar com os próprios medos, anseios; é uma profissão de muito medo, de poucas previsões, é uma carreira que pode ser muito frustrante; nem sempre eu acordo e eu quero fazer um teste, mas eu tenho que ir lá e exercer o meu lado artista, o meu lado profissional. (É importante ter) controle emocional nessa gestão de carreira, se você não segurar as pontas emocionalmente falando, você vai desmontar. Tenho uma colega que tem muitas questões psicológicas… isso afeta não só a ela, mas todo mundo. Você tem que ter muita estabilidade emocional pra lidar com esse meio, o trabalho artístico exige que você esteja muito inteiro.
C Altera resultado.	Com certeza, totalmente. Eu acho fundamental a gente desenvolver esse controle emocional, fazer terapia, para não deixar afetar de maneira errada o personagem. Momentos de estresse, isso tudo mexe muito com meu emocional, isso interfere muito no resultado. A gente não pode trazer pro teatro o nosso problema, você acaba não ficando "presente". Com leveza e bom humor, o trabalho fica mais fácil.
D Emoções são o material do artista.	Eu acho que sim, sem dúvida nenhuma. É muito necessário para o artista, porque o artista é muita emoção, é um espelho de emoções. A gente trabalha com emoção; a emoção é a nossa matéria prima; a gente ter controle dessas emoções é fundamental. Controle emocional eu acho que é um pouco inerente da profissão.

TABELA 3: Percentuais dos fatores que indicam a importância do controle emocional e de humor para o desempenho de artistas

%	Categoria
A = 12,5 %	Aumenta prazer
B = 62,5 %	Ajuda a lidar com dificuldades
C = 37,5 %	Altera resultado
D = 37,5 %	Emoções são o material do artista

TABELA 3.1: Percentuais das opiniões de artistas acerca da importância do controle emocional e de humor para o próprio desempenho

%	Opinião
A = 87,5 %	Controle emocional e de humor é fundamental para o desempenho do participante
B = 12,5 %	Controle emocional e de humor, se compreendido como autoconhecimento e aceitação de emoções desagradáveis, é fundamental para o desempenho do participante

Discussão dos dados obtidos na questão 3

Na busca pelo alto desempenho e por melhores resultados, a utilização de técnicas para administração e controle emocional vem ganhando espaço, uma vez que o controle dos estados mentais trata-se de uma das condições básicas para o bom rendimento de atletas (Rubio, 2007). Estudos sinalizam que há correlação entre variáveis emocionais, estados de humor e o desempenho esportivo (Brandt et al., 2011); aponta-se que atletas que possuem um melhor controle emocional alcançam resultados mais favoráveis (Detanico & Santos, 2005). Os atletas de alto rendimento estão expostos a um estresse constante em meio à ausência de controle das situações, e devem saber lidar com o sucesso e com as frustrações, o que os leva a um maior contato com as suas emoções, exigindo assim um maior controle dessas e do humor (Duda & Pensgaard, 2003; Nishida & Hashimoto, 2001). É fundamental na prática de alto desempenho que o indivíduo saiba lidar com as suas emoções no momento culminante da prática para que nele se possa repetir os resultados obtidos no período de preparação (Trevelin & Alves, 2018). Uma vez que os processos psicológicos não ocorrem de forma isolada (Machado et al., 2016), ambos os denominados estados de humor e emoções serão abordados (e definidos) a seguir, com base na revisão sobre os temas realizada no presente estudo, comparando-se com os resultados obtidos nas entrevistas realizadas.

Nas entrevistas realizadas, foi possível compreender que o controle emocional e de humor é fundamental para a prática de artistas profissionais. Como apresentado na tabela

3.1, 87,5 % dos participantes demonstraram considerar fundamental o referido controle (sendo que a participante que respondeu de forma diferente considerou como central a capacidade de aceitar emoções desagradáveis). Os artistas entrevistados levantaram quatro pontos centrais em suas respostas (categorizados de acordo com o método do Discurso do Sujeito Coletivo); eles afirmaram que o controle emocional e de humor é central para os próprios desempenhos pois este: aumenta o prazer na prática (categoria levantada por um participante), ajuda a lidar com dificuldades da prática e profissão (categoria citada por 62,5% dos entrevistados), altera o resultado da prática (categoria mencionada por 50 % da amostra); e porque emoções são o material de trabalho do artista (citada por 37,5 % dos participantes).

Na categoria "Aumenta prazer", citada por um participante (não configurando-se portando como um DSC), afirmou-se que o controle emocional e de humor é central para o desempenho, uma vez que estar bem consigo mesmo e sentir-se seguro gera melhores relacionamentos profissionais e aumenta o prazer em realizar a prática. Tal justificativa relaciona-se com a literatura estudada na medida em que se verificou que atletas que se sentem felizes e confiantes têm um rendimento melhor do que atletas que sentem-se frustrados (Lewis et al., 2016); e que o desempenho é influenciado pelo fator afetivo (Vieira et al., 2008). Pode-se compreender melhor a justificativa levantada, tratando-se especificamente do fator "estar bem consigo mesmo e sentir-se seguro", já que a literatura aponta que a autoconfiança e a autoeficácia são capazes de diminuir emoções negativas prejudiciais à prática (Trevelin & Alves, 2018).

A justificativa mais citada na questão (por 62,5% dos artistas entrevistados) foi que o controle emocional e de humor é fundamental para o desempenho pois "ajuda a lidar com dificuldades". Nesta categoria, afirmou-se que o artista tem que lidar com diversas frustrações da profissão e que é necessário ser capaz de falar "ok estou com raiva, respira, passa para próxima". Tal controle se faz necessário para lidar com frustrações como o fato de que os trabalhos artísticos geralmente não duram muito tempo, e de que de forma geral, é uma profissão "de poucas previsões", que gera "muito medo", que "pode ser muito frustrante"; assim, disse-se que na gestão da carreira artística o controle emocional se faz necessário, que se tem que ter "muita estabilidade emocional pra lidar com esse meio", e que "o trabalho artístico exige que você esteja muito inteiro", caso contrário "você vai desmontar". Relatou-se também: "nem sempre eu acordo e eu quero fazer um teste, mas eu tenho que ir lá e exercer o meu lado artista, o meu lado profissional", o que complementa a afirmação anterior. Vê-se que para ser artista, e se manter nas práticas do meio, é preciso "superar" diversas dificuldades relacionadas à profissão.

É possível compreender os aspectos levantados no DSC descrito acima a partir da

literatura da Psicologia do Esporte, uma vez que para atletas, o controle emocional e de humor também se faz fundamental devido à necessidade de lidar com diversas dificuldades [fatores que geram emoções desagradáveis e afetam negativamente o indivíduo como um todo] (Lavoura et al., 2008). Dentre outros fatores negativos com os quais é preciso se lidar na prática esportiva, os atletas de alto rendimento geralmente sofrem muita pressão, enfrentam rotinas pesadas, têm de manter uma vida regrada, e muitas vezes abrir mão do convívio de familiares e amigos para que se alcance os melhores resultados (Trevelin & Alves, 2018); por vezes, eles têm falta de apoio, infraestrutura precária, empregos em outra área (Lavoura et al., 2008), além de outros fatores. Na revisão do presente estudo observou-se também que situações de pressão e cobrança excessiva (por si mesmo ou extrínseca), assim como de resultados negativos, geram emoções negativas em atletas; sobretudo tratando-se de competições mais importantes, indicando que são as maiores causadoras de emoções negativas, gerando falta de confiança e apreensão (Lavoura et al., 2008). No estudo citado, verificou-se que há uma prevalência do medo como uma emoção central na prática esportiva (assim como o sentimento de incapacidade), o que vai ao encontro do que afirmou-se no DSC "ajuda a lidar com dificuldades", que a profissão artística "é uma profissão de muito medo". Assim, como será desenvolvido acerca do próximo DSC ("Altera resultado"), afirma-se na literatura que o controle emocional e de humor é central pois influencia fortemente o desempenho; além disso, afirma-se também que a emoção e o humor são influenciados pelo desempenho, sendo alterados conforme a atuação (Vieira et al., 2008), fazendo-se necessária uma atenção ainda maior para as dificuldades da prática que afetam negativamente a emoção e o humor de indivíduos, e para o tema em questão como um todo.

Através do DSC "Altera resultado", foi verificado que o controle emocional e de humor é fundamental para o desempenho de artistas pois este "interfere muito no resultado" [da prática]; afirmou-se no DSC que "desenvolver esse controle emocional" é fundamental para "não deixar afetar de maneira errada o personagem", e que não se pode "trazer pro teatro o nosso problema", pois "você acaba não ficando presente". Foi dito também que com tal controle, "o trabalho fica mais fácil". Este aspecto levantado no DSC é amplamente abordado pela literatura da Psicologia do Esporte. Como já dito na presente questão, na busca por melhores desempenho e resultados, técnicas para administração e controle emocional vem ganhando espaço, uma vez que o controle dos estados mentais trata-se de uma das condições básicas para o bom rendimento de atletas, isto é, para a apresentação de bons resultados (Rubio, 2007). Dessa forma, os estados emocionais e de humor, quando fora das condições ideais, podem comprometer os resultados esportivos (Dias et al., 2019). Na revisão do presente estudo, verificou-se também a partir de Trevelin

e Alves (2018) que, para a obtenção de resultados no contexto esportivo, as emoções têm funções muito importantes, e a forma como o atleta lida e expressa suas emoções contribui de forma positiva ou negativa para seus resultados (assim como para seu rendimento como um todo e para sua imagem).

No último DSC da questão, "Emoções são o material do artista", afirmou-se que o controle emocional e de humor "é muito necessário para o artista", uma vez que o artista "trabalha com emoção"; e que "o artista é muita emoção, é um espelho de emoções". Disse-se também: "a emoção é a nossa matéria prima", e que controle emocional é "inerente da profissão". Esse aspecto levantado não é verificado na literatura da Psicologia do Esporte, sendo ele muito característico das artes. Como relatado, o papel dos artistas é expressar emoções, e dessa forma, o controle emocional e de humor ganha ainda mais importância para estes profissionais. Sugere-se que futuras pesquisas abordem o aspecto levantado neste DSC.

De forma geral, como já dito, o controle emocional e de humor mostrou-se fundamental para o desempenho de artistas, como verificado a partir da opinião dos artistas entrevistados, e das quatro categorias de "justificativas" levantadas por eles. A partir dessa importância, compreende-se também (com base na revisão de literatura do presente estudo) que a atuação de psicólogos(as) do esporte faz-se necessária no meio artístico. Os resultados observados, como já ressaltado, condizem com a literatura de Psicologia do Esporte; nela, afirma-se que o controle emocional deve ser visto como uma das prioridades dos atletas (Brandt et al., 2011), que o suporte psicológico deve ser adotado o mais precocemente possível, e que no alto rendimento, deve se fazer presente diariamente (Lavoura et al., 2008); o preparo psicológico é importante para que eles consigam lidar da melhor forma com todas as demandas e fatores estressores presentes em suas vidas, através do trabalho com os psicólogos, cujo o objetivo neste contexto é, segundo Lavoura et al. (2008), desenvolver e melhorar as habilidades psicológicas (cognitiva, motivacional, emocional e social), promover uma estabilidade emocional durante a competição (e os treinos), promover bem-estar, entre outros objetivos. Dias et al. (2019) afirmam sobre o tema que é fundamental que os atletas sejam monitorados para que estados negativos de humor, e a presença exacerbada de emoções negativas, possam ser detectados e alterados, a partir de intervenções de especialistas em Psicologia do Esporte, de forma a prevenir a queda do desempenho esportivo. Ressalta-se que é fundamental ter em vista que cada artista é único, e que assim, deve-se olhar para os aspectos emocionais e estados de humor de cada pessoa tendo em vista as variáveis normalmente observadas nela e a sua história de vida.

Em suma, sustenta-se que as emoções e os estados de humor são determinantes no desempenho de artistas, que os diversos fatores adversos do cotidiano destes podem

gerar emoções e estados de humor prejudiciais ao desempenho e bem-estar, e que devido a essa e outras razões, a Psicologia do Esporte se faz fundamental por poder impulsionar em artistas um equilíbrio emocional adequado e promover um manejo adequado dos estados de humor, elevando o desempenho e o bem-estar destes artistas.

QUESTÃO 4 (SOBRE A POSSIBILIDADE DE CONTRIBUIÇÃO DA PSICOLOGIA DO ESPORTE PARA ARTISTAS) - "A SEU VER, A PSICOLOGIA PODE CONTRIBUIR PARA VOCÊ COMO ARTISTA? POR QUÊ?"

Os discursos coletados de artistas profissionais, incluindo as ideias centrais, expressões-chave e ancoragens estão apresentados no quadro abaixo (P = participante).

QUADRO 4: Expressões-chave, ideias centrais e ancoragens

Expressões-chave (ECH)	Ideias centrais (IC)	Ancoragem (ANC)
P1. Eu acredito que sim… Se a gente tá falando de psiqué, de controle emocional, de bem-estar… eu acho que é super importante. Trabalhando na questão do esporte... questão física, treinamento, ela só tem a agregar no nosso trabalho… essa questão corporal é fundamental… e aí compreende-se corpo como tudo. Ela (Psicologia) te perpassa um pensamento que vai te trazer o resultado físico que é corpo, voz, atenção, foco, disciplina, compreensão… eu acho que é fundamental.	"Eu acredito que sim… Ela te perpassa um pensamento que vai te trazer o resultado".	
P2. Eu tenho certeza (que sim). Pra que a gente interprete um personagem… entenda o personagem… a gente precisa se conhecer. Muitas vezes a gente precisa de um auxílio… porque a gente tem algumas crises existenciais; se a gente não tem a cabeça muito bem trabalhada, num teste ou num trabalho a gente pode simplesmente afundar… se você não estiver preparado para levar um "não"... isso pode te causar questões psicológicas.	"Eu tenho certeza (que sim)... a gente precisa se conhecer". "a gente precisa de um auxílio… porque a gente tem algumas crises existenciais".	
P3. Sim, muito… para você se entender, você se compreender, e ter um autoconhecimento. Eu tenho que estar num certo comportamento específico pras pessoas, às vezes isso é complicado porque... você não tá se sentindo desse jeito, mas... você tem que se comportar desse jeito, então você se conhecer e saber lidar com as suas sensações e emoções é muito importante, eu acho que é fundamental pra um artista.	"Sim, muito… para… você se compreender, e ter um autoconhecimento". "Sim, muito… você… saber lidar com as suas sensações e emoções é muito importante".	

Expressões-chave (ECH)	Ideias centrais (IC)	Ancoragem (ANC)
P4. Sim… é fundamental pra todo mundo fazer terapia, mas eu acho que pros artistas é um pouco mais pra a gente se entender melhor. Tem várias vertentes da Psicologia que podem ajudar muito a gente na criação de personagem… então vira uma técnica também, vira algo para te acrescentar ali naquela criação.	"Sim… é fundamental fazer terapia… pros artistas é um pouco mais pra a gente se entender melhor". "várias vertentes da Psicologia… podem ajudar muito a gente na criação de personagem".	"é fundamental pra todo mundo fazer terapia".
P5. Com certeza. Na hora da criação de personagem a gente bebe de muitas fontes… eu sempre tento "psicologizar" o personagem. A arte e a psicologia com certeza andam de mãos dadas, os dois trabalham com emoções, com a mente humana, com o corpo humano.	"Com certeza. Na hora da criação de personagem… eu sempre tento 'psicologizar' o personagem".	"a sua maior referência para criar um personagem tem que ser você".
P6. Pode. Todo mundo devia fazer terapia. (A Psicologia pode) contribuir pra desmistificação de que o artista basta por si próprio; eu ouço muito, "a arte é a minha terapia", e isso não é uma verdade, a arte não é terapia, a arte é um ofício, que é diferente completamente de uma terapia. O processo terapêutico… não pode ser substituído pela arte. O primeiro ponto da formação do artista é o autoconhecimento. Se metade dos artistas fizesse terapia, a arte no brasil seria... muito além do que ela é.	"Pode… contribuir pra desmistificação de que o artista basta por si próprio". "O primeiro ponto da formação do artista é o autoconhecimento".	"todo mundo devia fazer terapia". "o primeiro ponto da formação do artista é o autoconhecimento".
P7. Acho que de tantas formas… a gente depende de uma análise… psicológica… (e de) saber lidar com todas essas questões de frustração, de como gerir o trabalho, questões emocionais no geral. Uma cabeça travada não cria, não produz… a função da Psicologia… com os atores é fundamental para essa criação.	"Acho que de tantas formas… a gente depende de saber lidar com todas essas questões emocionais". "Uma cabeça travada não cria, não produz".	"o ator é criador".
P8. Eu acho que com certeza… iria me ajudar muito porque… como a gente trabalha com emoções… qualquer coisa que vem te tirar do prumo, que você precisa manter (o prumo) pra achar esses personagens ou pra manter o personagem vivo, eu acho que se eu tivesse uma orientação de um profissional que me ajudasse a reencontrar esses caminhos… certamente ia ser muito melhor… tem horas que é muito complicado, a vida de artista é muito complicada.	"com certeza… iria me ajudar… você precisa manter (o prumo) pra achar esses personagens ou pra manter o personagem vivo".	

QUADRO 4.1: Categorização de ideias centrais e expressões-chave

Categoria	Ideia Central	Expressões-chave
A Traz resultado prático.	P1: "Eu acredito que sim… Ela te perpassa um pensamento que vai te trazer o resultado". P7: "Uma cabeça travada não cria, não produz". P8: "com certeza… iria me ajudar… você precisa manter (o prumo) pra achar esses personagens ou pra manter o personagem vivo".	P1. "Eu acredito que sim… ela só tem a agregar no nosso trabalho… essa questão corporal é fundamental… e aí compreende-se corpo como tudo. Ela (Psicologia) te perpassa um pensamento que vai te trazer o resultado físico que é corpo, voz, atenção, foco, disciplina, compreensão… eu acho que é fundamental". P7. "Uma cabeça travada não cria, não produz… a função da Psicologia… com os atores é fundamental para essa criação". P8. "Eu acho que com certeza… iria me ajudar muito porque… qualquer coisa que vem te tirar do prumo, que você precisa manter (o prumo) pra achar esses personagens ou pra manter o personagem vivo, eu acho que se eu tivesse uma orientação de um profissional que me ajudasse a reencontrar esses caminhos… certamente ia ser muito melhor".
B Promove autoconhecimento.	P2: "Eu tenho certeza (que sim)... a gente precisa se conhecer." P3: "Sim, muito… para… você se compreender, e ter um autoconhecimento". P4: "Sim… é fundamental fazer terapia… pros artistas é um pouco mais pra a gente se entender melhor". P6: "O primeiro ponto da formação do artista é o autoconhecimento".	P2. "Eu tenho certeza (que sim). Pra que a gente interprete um personagem… entenda o personagem… a gente precisa se conhecer". P3. "Sim, muito… para você se entender, você se compreender, e ter um autoconhecimento". P4. "Sim… é fundamental pra todo mundo fazer terapia, mas eu acho que pros artistas é um pouco mais pra a gente se entender melhor". P6. "O primeiro ponto da formação do artista é o autoconhecimento. Se metade dos artistas fizesse terapia, a arte no Brasil seria... muito além do que ela é".

Categoria	Ideia Central	Expressões-chave
C Auxilia a lidar com emoções.	P2: “a gente precisa de um auxílio… porque a gente tem algumas crises existenciais”. P3: “Sim, muito… você… saber lidar com as suas sensações e emoções é muito importante”. P7: “Acho que de tantas formas… a gente depende de saber lidar com todas essas questões emocionais”.	P2. “Eu tenho certeza (que sim)... Muitas vezes a gente precisa de um auxílio… porque a gente tem algumas crises existenciais; se a gente não tem a cabeça muito bem trabalhada, num teste ou num trabalho a gente pode simplesmente afundar… se você não estiver preparado para levar um ‘não’... isso pode te causar questões psicológicas”. P3. “Sim, muito…Eu tenho que estar num certo comportamento específico pras pessoas, às vezes isso é complicado porque... você não tá se sentindo desse jeito, mas... você tem que se comportar desse jeito, então você… saber lidar com as suas sensações e emoções é muito importante, eu acho que é fundamental pra um artista”. P7. “Acho que de tantas formas… a gente depende de uma análise… psicológica… (e de) saber lidar com todas essas questões de frustração, de como gerir o trabalho, questões emocionais no geral”.
D Auxilia na criação de personagens.	P4: “várias vertentes da Psicologia… podem ajudar muito a gente na criação de personagem”. P5: “Com certeza. Na hora da criação de personagem… eu sempre tento ‘psicologizar’ o personagem”.	P4. “Tem várias vertentes da Psicologia que podem ajudar muito a gente na criação de personagem… então vira uma técnica também, vira algo para te acrescentar ali naquela criação”. P5. “Com certeza. Na hora da criação de personagem a gente bebe de muitas fontes… eu sempre tento ‘psicologizar’ o personagem. A arte e a psicologia com certeza andam de mãos dadas, os dois trabalham com emoções, com a mente humana, com o corpo humano”.
E Desmistifica a autossuficiência dos artistas.	P6: “Pode… contribuir pra desmistificação de que o artista basta por si próprio”.	P6. “Pode. Todo mundo devia fazer terapia. (A Psicologia pode) contribuir pra desmistificação de que o artista basta por si próprio; eu ouço muito, “a arte é a minha terapia”, e isso não é uma verdade, a arte não é terapia, a arte é um ofício, que é diferente completamente de uma terapia. O processo terapêutico… não pode ser substituído pela arte”.

QUADRO 4.2: Discurso do sujeito coletivo

Categoria	Discurso do Sujeito Coletivo
A Traz resultado prático.	Eu acredito que sim, com certeza. Iria me ajudar muito porque ela só tem a agregar no nosso trabalho; essa questão corporal é fundamental, e aí compreende-se corpo como tudo. Uma cabeça travada não cria, não produz; a função da Psicologia com os atores é fundamental para essa criação. Ela te perpassa um pensamento que vai te trazer o resultado físico que é corpo, voz, atenção, foco, disciplina, compreensão… É fundamental, porque você precisa manter (o prumo) pra achar personagens ou pra manter o personagem vivo. Eu acho que se eu tivesse uma orientação de um profissional que me ajudasse, certamente ia ser muito melhor.
B Promove autoconhecimento.	Sim, eu tenho certeza (que sim); é fundamental pra todo mundo fazer terapia, mas eu acho que pros artistas é um pouco mais. Pra que a gente interprete um personagem, entenda o personagem, a gente precisa se conhecer, se compreender, e ter um autoconhecimento. O primeiro ponto da formação do artista é o autoconhecimento. Se metade dos artistas fizesse terapia, a arte no Brasil seria muito além do que ela é.
C Auxilia a lidar com emoções.	Sim, muito, acho que de tantas formas. Muitas vezes a gente precisa de um auxílio porque a gente tem algumas crises existenciais; se a gente não tem a cabeça muito bem trabalhada, a gente pode simplesmente afundar. Se você não estiver preparado para levar um "não" isso pode te causar questões psicológicas, então você saber lidar com as suas sensações e emoções é muito importante, é fundamental pra um artista. Eu tenho que estar num certo comportamento específico pras pessoas, às vezes isso é complicado porque você não tá se sentindo desse jeito, mas você tem que se comportar desse jeito. Então a gente depende de uma análise psicológica (e de) saber lidar com todas essas questões de frustração, de como gerir o trabalho, questões emocionais no geral.
D Auxilia na criação de personagens.	Com certeza. Na hora da criação de personagem a gente bebe de muitas fontes; eu sempre tento "psicologizar" o personagem. Tem várias vertentes da Psicologia que podem ajudar muito a gente na criação de personagem. A arte e a psicologia andam de mãos dadas, os dois trabalham com emoções, com a mente humana, com o corpo humano, então vira uma técnica também, vira algo para te acrescentar ali naquela criação.
E (somente P6) Desmistifica a autossuficiência dos artistas.	Pode. Todo mundo devia fazer terapia. (A Psicologia pode) contribuir pra desmistificação de que o artista basta por si próprio; eu ouço muito, "a arte é a minha terapia", e isso não é uma verdade, a arte não é terapia, a arte é um ofício, que é diferente completamente de uma terapia. O processo terapêutico não pode ser substituído pela arte.

TABELA 4: Percentuais dos fatores pelos quais a Psicologia pode contribuir para artistas, de acordo com os mesmos

%	Categoria
A = 37,5 %	Traz resultado prático
B = 50,0 %	Promove autoconhecimento
C = 37,5 %	Auxilia a lidar com emoções
D = 25,0 %	Auxilia na criação de personagens
E = 12,5 %	Desmistifica a autossuficiência dos artistas

TABELA 4.1: Percentuais das opiniões de artistas acerca da possibilidade de contribuição da Psicologia para os mesmos

%	Opinião
100,0 %	A Psicologia pode contribuir para o participante

Discussão dos dados obtidos na questão 4

Como pôde-se constatar até aqui, os artistas estão constantemente expostos a fatores que os afetam negativamente, em meio a uma significativa instabilidade do meio artístico, e assim, em meio à ausência de controle das situações (Vieira et al., 2008). A partir das entrevistas realizadas, foi possível compreender também que o meio artístico, assim como o esportivo, é permeado por uma altíssima competitividade. Devido à verificação destes fatores no meio esportivo, a Psicologia do Esporte vem se fazendo cada vez mais necessária (e cada vez mais requisitada e aplicada com sucesso [Tertuliano & Machado, 2019]) no esporte (Fabiani, 2009), de forma que entende-se que no campo artístico, por haver o mesmo nível de exposição a fatores que afetam negativamente os indivíduos, há também uma grande necessidade da inserção da Psicologia do Esporte. Esta, como já tratado no presente estudo, envolve a atuação do(a) psicólogo(a) do esporte junto a equipes esportivas ou atletas, dos mais variados níveis, auxiliando na resolução de fatores que estejam alterando negativamente a prática esportiva, possibilitando uma reelaboração da vida do(s) atleta(s) (Epiphanio, 1999); o trabalho dos(as) psicólogos(as) do esporte está voltado para ajudar esses indivíduos (e grupos) a alcançarem um nível ótimo de saúde mental e otimizar sua performance, além de analisar (e quando necessário realizar intervenções) como a participação na respectiva prática altera o desenvolvimento, o bem-estar e a saúde dos praticantes. Rubio (2002), adiciona que a área envolve a aplicação de diversas abordagens da Psicologia para o contexto esportivo (e outros contextos). Assim, como já atestado no presente estudo, vê-se que a Psicologia do Esporte é uma área extremamente ampla em termos de aplicação, bem como de embasamento, e de objetos de estudo; de forma que observa-se que a área tem absoluta capacidade de atender diversas demandas do meio artístico (que como pôde-se compreender, se beneficiaria significativamente da inserção da Psicologia do Esporte).

Na presente questão, os artistas entrevistados confirmaram (assim como nas demais questões) as compreensões acima descritas. Como apontado na Tabela 4.1, 100% dos entrevistados afirmou que a Psicologia pode contribuir para eles. Os participantes da pesquisa levantaram cinco fatores (categorizados de acordo com o método do Discurso do Sujeito Coletivo) devido aos quais o campo poderia auxiliá-los; eles afirmaram que a Psicologia: traz resultados práticos (categoria composta por 37,5% dos entrevistados);

promove autoconhecimento (categoria composta por 50% da amostra); auxilia a lidar com emoções (afirmado por 37,5% dos participantes); auxilia na criação de personagens (categoria composta por 25% dos entrevistados); e desmistifica a autossuficiência dos artistas (fator levantado por um participante). Optou-se por mencionar a Psicologia, e não a Psicologia do Esporte, para os participantes pois supôs-se (o que foi confirmado nas entrevistas) que eles, de forma geral, não conheciam o campo da Psicologia do Esporte. Os fatores levantados por eles acerca da Psicologia se aplicam à presente pesquisa já que, a Psicologia do Esporte faz parte dessa; e como foi observado até aqui, o campo esportivo aproxima-se significativamente do artístico em diversos aspectos.

No DSC "Traz resultado prático", afirmou-se que a Psicologia poderia ajudar muito, que "ela só tem a agregar no [...] trabalho", pois "uma cabeça travada não cria, não produz; a função da Psicologia com os atores é fundamental para essa criação"; foi dito que a área é fundamental porque é preciso "manter o prumo" no trabalho artístico, e que ela possibilita isso uma vez que ela traz "o resultado físico que é corpo, voz, atenção, foco, disciplina, compreensão...". O sujeito do DSC disse também: "se eu tivesse uma orientação de um profissional que me ajudasse, certamente ia ser muito melhor". Como já desenvolvido no presente estudo, o aspecto levantado neste DSC (acerca dos artistas) converge acentuadamente com a literatura da Psicologia do Esporte. Sabe-se que diversos fatores psicológicos interferem no rendimento de atletas e equipes; e no esporte de alto rendimento, se busca uma otimização da performance através da análise e intervenção do(a) psicólogo(a) do esporte nestes fatores (Voser et al., 2017). Na literatura, aponta-se que é fundamental que os atletas sejam monitorados, e que a partir de intervenções de especialistas em Psicologia do Esporte, se previna a queda do desempenho (Dias et al., 2019). Tais compreensões se verificam cada vez mais, visto que tem se observado que os grandes atletas e equipes se encontram numa igualdade em termos técnicos, táticos e físicos, sendo talvez a parte psicológica o diferencial para o melhor desempenho (Voser et al., 2017), e o fator fundamental para que o atleta consiga repetir nos momentos mais importantes os resultados alcançados na sua preparação (Trevelin & Alves, 2018).

A partir da literatura da Psicologia do Esporte, sabe-se também que esta proporciona formas de lidar com inúmeras variáveis prejudiciais ao rendimento (de Rose Junior, 2002), por dar uma atenção especial nas suas pesquisas aos fatores que influenciam o desempenho dos atletas (Fabiani, 2009). A partir de todos esses aspectos, a Psicologia do Esporte promove a manutenção de um alto nível de desempenho (de Rose Junior, 2002) e o alcance de metas e objetivos (Bernardes et al., 2015); e como os entrevistados do presente estudo denominaram, traz resultados práticos. Tais resultados, amplamente documentados, se verificam nos âmbitos em que a Psicologia do Esporte é aplicada, assim

como provavelmente se verificariam no meio artístico.

No DSC “Promove autoconhecimento”, composto por metade dos participantes da pesquisa, foi dito que para os artistas em especial (isto é, destacadamente) é fundamental ter atendimento psicológico, pois para realizar o trabalho artístico, é preciso “se conhecer, se compreender, e ter um autoconhecimento”; acrescentou-se que “o primeiro ponto da formação do artista é o autoconhecimento”, e que “se metade dos artistas fizesse terapia, a arte no Brasil seria muito além do que ela é”. O aspecto ressaltado nesse DSC não é frequentemente tratado na literatura da Psicologia do Esporte, havendo entretanto, certas aproximações com esta. Rubio (2002) afirma que questões como o desenvolvimento da identidade do atleta, estudadas e tratadas dentro da Psicologia do Esporte, envolvem um contexto social maior que é o lugar e o momento que o atleta está vivendo. Isso converge com afirmações de outros autores, que afirmam que na Psicologia do Esporte, é necessário que se atente para a individualidade de cada atleta (Voser et al., 2017), tendo em vista que cada atleta é único, de forma que se compreenda o presente do atleta a partir de sua história de vida, e os fatores específicos da sua prática a partir da sua forma geral de ser (Vieira et al., 2008). Nesta compreensão da história do indivíduo, e da sua forma geral de ser, trabalha-se o autoconhecimento, a compreensão que o atleta tem de si (Lavoura et al., 2008) complementam tais ideias ao afirmarem que o objetivo do trabalho dos(as) psicólogos(as) do esporte é melhorar as habilidades psicológicas (cognitiva, motivacional, emocional e social), o que se dá através da compreensão da história e da forma de ser do atleta.

Outras aproximações que podem ser feitas, uma vez que constata-se na literatura que a satisfação pessoal (intrínseca) em realizar a prática esportiva é um dos grandes fatores de motivação para a prática (Bernardes et al., 2015), havendo assim um frequente olhar dos atletas para si próprios; e que no esporte existem fatores centrais (no caso, fatores causadores de estresse), associados a uma necessidade de melhora do autoconhecimento, como objetivos e expectativas irreais estabelecidos pelo próprio atleta (de Rose Junior, 2002). A partir da compreensão de que a promoção de autoconhecimento faz-se relevante em ambos os campos estudados, reitera-se com base em Samulski (1992), que a prática pode ser norteada por princípios sócio-educativos, havendo uma constante atenção às influências da desta no desenvolvimento (psicológico e geral) dos praticantes, e assim sendo possível estabelecer-se como objetivo a melhora do autoconhecimento através da prática esportiva e/ou artística e da atuação de psicólogos(as) do esporte.

No DSC “Auxilia a lidar com emoções”, a possibilidade de contribuição da Psicologia para os artistas foi apontada pois “é fundamental pra um artista” saber lidar com “as suas sensações e emoções”, assim como com “questões de frustração, de como gerir o trabalho”.

Foi dito no DSC que muitas vezes artistas precisam de “um auxílio”/”análise psicológica” pois eles têm “algumas crises existenciais”; e que não estar preparado para “levar um ‘não’” ou ter que “estar num certo comportamento específico pras pessoas” são fatores da prática artística que podem “causar questões psicológicas”. O papel da Psicologia do Esporte no manejo de emoções e de fatores causadores de emoções prejudiciais ao indivíduo já foi discutido no presente estudo, tanto na revisão de literatura realizada, quanto na discussão (sobretudo da questão 3), portanto, a seguir serão comparados com o DSC poucos pontos da literatura de Psicologia do Esporte.

Como constatado na presente questão, assim como nas entrevistas de forma geral, os artistas são submetidos a um constante bombardeio de diversos fatores geradores de emoções prejudiciais para eles, inadequados para o desenvolvimento saudável (de Rose Junior, 2002), e à necessidade de saber lidar com o sucesso e com as frustrações da prática artística, o que os leva a ter um maior contato com as suas emoções (Vieira et al., 2008). Dessa forma, assim como já apontado no presente estudo acerca de atletas (De Rose Junior, 2002), compreende-se que a Psicologia do Esporte se faz fundamental para impulsionar em artistas a capacidade de lidar com emoções, e promover um equilíbrio emocional adequado, a partir da utilização de técnicas para administração e controle emocional (Brandt et al., 2011). Fechio et al. (2011) sustentam tal ideia na medida em que confirmam que, a partir da Psicologia do Esporte, a prática (esportiva) pode não só ter a nocividade (tantas vezes presente no meio) reduzida, como promover uma vida saudável e contribuir para o bom desenvolvimento dos praticantes (Paiva & Silva, 2008). Em suma, aponta-se com base na literatura abordada na Questão 3, que para artistas e atletas, é fundamental saber lidar com as emoções (Trevelin & Alves, 2018) (sobretudo em meio aos diversos fatores adversos do cotidiano nesses campos), e que a Psicologia do Esporte pode promover esta capacidade.

Já no DSC “Auxilia na criação de personagens”, foi dito que várias vertentes da Psicologia podem ajudar muito os artistas na criação de personagens, e que nesta criação se “bebe de muitas fontes”. O sujeito do DSC ressaltou: “eu sempre tento ‘psicologizar’ o personagem”; e salientou que “a Arte e a Psicologia andam de mãos dadas, os dois trabalham com emoções, com a mente humana, com o corpo humano, então vira uma técnica também”, vira algo para acrescentar na criação. Este fator, por ser extremamente particular do campo artístico, não é verificado na literatura da Psicologia do Esporte. Dessa forma, sugere-se que futuros estudos explorem este aspecto destacado pelos entrevistados.

O último fator levantado na questão foi que a Psicologia “Desmistifica a autossuficiência dos artistas”. Na categoria (estabelecida por um entrevistado, não sendo portanto um DSC), o participante afirmou que ouve frequentemente falas como “a arte é

a minha terapia", o que ele afirma que não é verdade: "a arte não é terapia, a arte é um ofício, que é diferente completamente de uma terapia"; "o processo terapêutico não pode ser substituído pela arte". Ele enfatizou que "todo mundo devia fazer terapia", e que em meio a tal contexto, "a Psicologia pode contribuir pra desmistificação de que o artista basta por si próprio".

A fala deste entrevistado (que afirma que a Psicologia "desmistifica a autossuficiência dos artistas") converge acentuadamente com a literatura estudada no presente artigo. No campo esportivo, os(as) psicólogos(as) do esporte atuam com praticantes dos mais variados níveis de destreza, do iniciante ao experiente, do recém-nascido ao idoso (Tertuliano & Machado, 2019); e como aponta Samulski (1992), atua-se em uma variedade de campos dentro do esporte: o esporte de rendimento, esporte escolar, esporte recreativo, e esporte de reabilitação; sendo que entre eles, há diferenças muito significativas em termos de objetivo, forma de trabalhar, clientela atendida, intervenções, entre inúmeras outras diferenças. Como demonstram os autores, toda essa ampla clientela necessita de intervenções à luz da Psicologia do Esporte, e se beneficia em diversos âmbitos de tais intervenções.

Tratando do campo artístico, foi possível compreender através das entrevistas (como demonstrado nas demais questões da discussão, e nos outros DSC da presente questão) que há diversas demandas dos artistas que podem ser atendidas através da Psicologia do Esporte. Esta afirmação foi atestada a partir das comparações, já relatadas, dos resultados obtidos no presente estudo com a literatura, e por isso, a seguir serão mencionados somente alguns pontos; a leitura geral da discussão permite compreender melhor o fator levantado pelo entrevistado. Ainda assim, ressalta-se novamente que no campo artístico observa-se um altíssimo grau de competitividade, assim como de julgamentos, pressões, e diversos outros fatores psicologicamente prejudiciais ao desenvolvimento saudável dos artistas (como verificado na questão 2). No campo do esporte, no qual são verificados fatores similares, a Psicologia do Esporte vem se fazendo cada vez mais necessária e efetiva (Fabiani, 2009); o que indica que no campo artístico, provavelmente promoveria benefícios muito significativos, assim como já promove no esporte. Reitera-se que na medida em que a intensidade e competitividade aumentam, problemas podem ser desenvolvidos (Fechio et al., 2011), e que contextos permeados por coerção inevitavelmente geram diversos efeitos colaterais no comportamento dos indivíduos, como demonstra Sidman (1995). Deve-se destacar também, como apontam Bernardes et al. (2015) acerca do campo do esporte, que não necessariamente diretores e produtores, de forma geral, sabem dos fatores psicologicamente prejudiciais presentes no meio artístico. Um último aspecto a ser destacado é que a literatura aponta, acerca dos atletas, que para aqueles bem preparados

emocionalmente, a prática profissional pode ter um caráter adequadamente desafiador; já para aqueles não bem preparados, a mesma pode ter conotação de ameaça ao bem-estar (de Rose Junior, 2002). Portanto, assim como afirma o entrevistado no DSC em questão, de fato, verifica-se que o artista não "basta por si próprio", e que a Psicologia do Esporte, através de pesquisas, desmistifica esta falsa "auto-suficiência", e sobretudo que a área pode contribuir para que haja melhores e mais eficientes práticas no meio artístico, atendendo às diversas demandas mencionadas nas entrevistas.

O tema da questão (a possibilidade de contribuição da Psicologia [do Esporte] para os artistas) sintetiza a investigação do presente estudo, e dessa forma, já foi exposto de forma pormenorizada em toda a discussão (além de ter estrita relação com a exposição da revisão de literatura), assim como o será na conclusão. Portanto, ainda será levantado nesta questão somente um aspecto relevante, não tratado diretamente até aqui.

Um dado muito significativo obtido na questão é que absolutamente todos os entrevistados afirmaram que, em suas opiniões, a Psicologia pode contribuir para eles como artistas. Nota-se, além da constatação, já muito discutida, de que os artistas e o meio artístico têm demandas a serem atendidas pela Psicologia do Esporte, que os artistas reconhecem tal necessidade de inserção da Psicologia em seu meio. Ou seja, os artistas não só vivenciam diversas questões a serem trabalhadas por psicólogos(as) do esporte, como têm consciência de tal vivência, e requisitam a inserção destes profissionais no meio artístico; assim, apresenta-se mais um fator que sustenta que a Psicologia do Esporte pode contribuir ao meio artístico profissional. A partir disso, compreende-se que é necessário o desenvolvimento de estudos, metodologias e aplicações voltados para os artistas, para o meio artístico, e as demandas presentes nele. Essa afirmação se sustenta uma vez que a Psicologia do Esporte somente passou a se configurar como área (Trevelin & Alves, 2018), e como afirma Rubio (2002), se firmar como especialidade, área de conhecimento, e campo profissional, uma vez que houve a adaptação e criação de métodos voltados para as demandas dos atletas (de alto rendimento ou não), em meio à dedicação de inúmeros profissionais de diversas áreas, dedicados ao esporte, e às necessidades apresentadas nele (Trevelin & Alves, 2018). Portanto, observa-se que se faz necessária a investigação do meio artístico e das demandas dos artistas (e demais profissionais do meio), para que a Psicologia (sobretudo a Psicologia do Esporte) possa possibilitar intervenções transformadoras e promotoras de sucesso e bem-estar para estes indivíduos, e possivelmente, passar a construir uma nova área de conhecimento e um novo campo profissional.

CONCLUSÕES

Em relação aos objetivos da presente pesquisa e aos questionamentos e hipóteses nela estabelecidos, os resultados do presente estudo revelaram que:

- Os fatores motivacionais à prática dos artistas profissionais são majoritariamente correspondentes aos fatores motivacionais à prática dos atletas, sendo a motivação intrínseca o tipo de motivação mais relevante para ambas as práticas.
- Os principais fatores motivacionais à prática dos artistas entrevistados são: a família, a possibilidade de expressão através da arte, o gosto pela prática artística e a aptidão para a mesma.
- Há correspondências entre os fatores causadores de estresse e ansiedade para artistas profissionais e os fatores causadores para atletas.
- Os principais fatores causadores de estresse e ansiedade no trabalho dos artistas entrevistados são as audições (testes) e a instabilidade do trabalho. A demanda por uma padronização dos seus corpos e a falta de autoconfiança também são fatores relevantes.
- O controle emocional e de humor é fundamental para o desempenho de artistas profissionais, assim como para o desempenho de atletas.
- Os artistas profissionais reconhecem que o controle emocional e de humor é importante para o próprio desempenho.
- Os artistas entrevistados afirmaram que a Psicologia pode promover autoconhecimento, ajudar a lidar com emoções, aumentar o desempenho e auxiliar na criação de personagens.
- Artistas profissionais reconhecem a necessidade da inserção da Psicologia em seu meio.
- A Psicologia do Esporte aparenta poder contribuir para o melhor desempenho e bem-estar de artistas profissionais e para o meio artístico profissional de forma geral; verificou-se que nela há conhecimento para atender às demandas psicológicas deste meio.
- A inserção da Psicologia do Esporte no meio artístico profissional mostra-se fundamental.
- Há notáveis similaridades entre o ambiente artístico de alto rendimento e o ambiente esportivo de alto rendimento.
- Há significativas similaridades entre artistas profissionais e atletas em relação aos aspectos psicológicos investigados na presente obra.

Concluiu-se também, a nível exploratório (de forma inferencial, por não ter havido uma investigação direta), que:

- No meio artístico profissional há muita instabilidade, competitividade, pressão, julgamentos e outros fatores que prejudicam psicologicamente os artistas profissionais.
- É possível deduzir que a motivação é fundamental para a prática e para o desempenho de artistas profissionais.
- Se pode inferir que a ansiedade inclui-se habitualmente na prática artística profissional, e que em excesso, prejudica o desempenho nesta.
- É possível inferir que artistas profissionais têm um contato acentuado com emoções.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Como já apontado no presente estudo, a arte é absolutamente presente na vida de inúmeras pessoas, tendo uma altíssima, porém pouco reconhecida, importância na sociedade atual; e apesar de haver diversas demandas psicológicas no meio artístico, há pouquíssimos estudos na Psicologia que tratem dos artistas e de seu ambiente.

Tal situação ocorreu no passado no meio esportivo; entretanto, atualmente, a Psicologia do Esporte configura-se como especialidade, área de conhecimento e campo profissional, devido à dedicação ao esporte e às necessidades apresentadas nele de inúmeros profissionais de diversas áreas.

Assim, em meio à significativa necessidade de compreensão das demandas psicológicas presentes no meio artístico e de inserção da Psicologia neste, faz-se necessária uma ampla produção coletiva de conhecimento científico acerca dos fatores psicológicos e das demandas psicológicas presentes no ambiente artístico, para que a Psicologia (sobretudo a Psicologia do Esporte) possa possibilitar intervenções promotoras de sucesso e bem-estar no meio, e possivelmente, passar a construir uma nova área de conhecimento e um novo campo profissional.

Devido à atual extrema escassez de pesquisas, são necessários estudos de diversos temas relacionados ao meio artístico, atualmente sendo qualquer tema de investigação contribuidor para a produção de conhecimento acerca do meio. Indica-se, entretanto, uma necessidade e relevância acentuadas de estudos que focalizem-se na elaboração, ou adaptação, de intervenções psicológicas cientificamente embasadas a serem aplicadas no meio artístico, a partir das demandas presentes neste.

Espera-se que a presente obra proporcione aprendizados proveitosos para os leitores, e que ela contribua para a produção de conhecimento científico acerca dos artistas e de seu meio, e para a fundamental inserção de psicólogos(as), sobretudo de psicólogos(as) do esporte, no meio artístico.

REFERÊNCIAS

Andrade, A., Brandt, R., Dominski, F. H., Vilarino, G. T., Coimbra, D., & Moreira, M. (2015). Psicologia do esporte no Brasil: revisão em periódicos da psicologia. *Psicologia em Estudo*, *20*(2), pp. 309-317.

Azevedo Marques, J. A. & Junishi, S. K. (2000). Iniciação esportiva: um instrumento para a socialização e a formação de crianças e jovens. In RUBIO, K. (org.). *Psicologia do Esporte: interfaces, pesquisa e intervenção.* São Paulo: Casa do Psicólogo.

Baker, J. (2003). Early Specialization in Youth Sport: a requirement for adult expertise? High Ability Studies, 14, (1), pp. 85-94.

Barbanti, J. (1994). Dicionário de Educação Física e do Esporte. São Paulo: Ed Manole.

Barbero, J. I. (1993). Introducción. *Materiales de Sociologia del Deporte*. Madrid: La Piqueta.

Battison, T. (1998). Vença o estresse. São Paulo: Ed Manole.

Beck, A. T. & Clark, D. A. (1998). Anxiety and depression: an information processing perspective. Anxiety Research, v. 1, n. 1, pp. 23-56.

Becker Junior, B. (1996). El efecto de técnicas de imaginación sobre patrones electroencefalográficos, frecuencia cardiaca y en el rendimiento de practicantes de baloncesto con puntuaciones altas y bajas en el tiro libre. Tesis doctoral. Facultad de Psicología. Universidad de Barcelona. Barcelona.

Bernardes, A. G., Yamaji, B. H. S. & Guedes, D. P. (2015). Motivos para prática de esporte em idades jovens: Um estudo de revisão. *Motricidade*, *11*(2), pp. 163-173.

Berté Junior, D. (2004). Um estudo sobre o nível de ansiedade-estado pré-competitiva em atletas de futsal. Monografia apresentada como requisito parcial à obtenção do grau de Licenciado em Educação Física, Curso de Educação Física, Faculdade de Pato Branco. Disponível em: www.boletimef.org/.

Bracht, V. (1995). As ciências do esporte no Brasil. In: A. Ferreira Neto; S. V Goellner; V; Bracht (orgs.) As ciências do esporte no Brasil. Campinas: Autores Associados.

Brandão, M. (2004). O papel do treinador como motivador do treinamento desportivo. Disponível em: www.uff.br/gef/Anais-IX.rtf.

Brandt, R., da Silveira Viana, M., Segato, L., Kretzer, F. L., de Carvalho, T., & Andrade, A. (2011). Relações entre os estados de humor e o desempenho esportivo de velejadores de alto nível. *Psicologia: teoria e prática*, *13*(1), pp. 117-130.

Castañeda, M. (2006). O machismo invisível. São Paulo: A Girafa Editora.

Castillo, I., Álvarez, O. & Balaguer, I. (2005). Temas de investigación sobre aspectos psicosociales del deporte a través de la base de dados *PSYCINFO* (1887-2001). *Revista de Psicología del Deporte, 14* (1), pp. 109-123.

Cobra, N. (2003). A semente da vitória. 47. Ed. São Paulo: Editora Senac.

Cox, R. H., Qiu, Y. & Liu, Z. (1993). Overview of Sport Psychology. In: Handbook of Research on Sport Psychology (Singer, R; Murphy, M. & Tennant, L. K., org), cap. 1, pp. 1-31.

Cozac, J. R. L. (2016). *Fatores de ativação mental e emocional no comportamento e desempenho de tenistas juvenis sob a perspectiva do discurso do sujeito coletivo*. Tese de Doutorado, Escola de Educação Física e Esporte, Universidade de São Paulo, São Paulo. doi:10.11606/T.39.2016.tde-23082016-115130. Recuperado de www.teses.usp.br em 2021-12-10.

de Paiva, R. S., & Silva, T. V. (2008). Considerações a respeito da ansiedade em jovens atletas a partir dos estágios psicossociais do desenvolvimento. *Revista Psicologia em Pesquisa*, *2*(1).

de Rose Junior, D. (1999). Situações específicas e fatores de estresse no basquetebol de alto nível. São Paulo, Escola de Educação Física e Esporte USP, *Tese de Livre Docência*.

de Rose Junior, D. (2002). A competição como fonte de estresse no esporte. *Rev. bras. ciênc. mov*, pp. 19-26.

Detanico, R. & Santos, S. G. (2005). Variáveis influenciando e sendo influenciadas pela ansiedade traço pré-competitiva: um estudo com judocas. Revista Digital, Buenos Aires, n. 10. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd90/judocas.htm>.

Dias, H. M., Martins, L. T., de Oliveira, V., Machado, A. A. & Tertuliano, I. W. (2019). Perfil dos estados de humor em atletas de alto rendimento: revisão dos estudos publicados no Brasil. *Arquivos de Ciências do Esporte*, *7*(4).

dos Anjos, A. K., Mousse, J. I., Del Guerra, J., de Carvalho, K. K., Gonzaga, P. C., Assunção, R. G., Moura, R. & Rodrigues, M. P. L. (2015). O Machismo na Mídia: Como a Imagem da Mulher é Retratada. Intercom – Sociedade Brasileira de Estudos Interdisciplinares da Comunicação, 14, pp. 1-10.

Dosil, J. (2004). Motivación: motor del deporte. In: Psicología de la actividad física y del deporte. Madrid: McGrawHill. Epiphanio, E. H. (1999). Psicologia do esporte: apropriando e desapropriando. *Psicologia Ciência e Profissão*, *19*(3), pp. 70-73.

Duarte, S. J. H., Mamede, M. V., & Andrade, S. M. O. D. (2009). Opções teórico-metodológicas em pesquisas qualitativas: representações sociais e discurso do sujeito coletivo. *Saúde e Sociedade*, *18*(4), pp. 620-626.

Duda J. L. & Pensgaard A. M. Sydney. (2000). The interplay between emotions, coping, and performance of Olympic- Level Athletes. The Sport Psychologist 2003;17(3): 253-267.

Fabiani, M. T. (2009). Psicologia do Esporte: a ansiedade e o estresse pré-competitivo. In *Congresso Nacional de Educação: EDUCERE* (Vol. 8, pp. 12337-12345).

Fechio, J. J., de Castro, N. M., Cichowicz, F. D. A., & Alves, H. (2011). Estresse infantil e a especialização esportiva precoce. *Revista Psicologia e Saúde,* pp. 60-67.

Fitz, G. W. (1897). Play as a factor in development. *American Physical Educacion Review*, *2*, pp. 209-215.

Fonseca, A. M. (2001). A psicologia do desporto e a batalha da qualidade*. Revista Portuguesa de Ciências do Desporto, 1* (1), pp. 114-123.

Gomez, S. S., Coimbra, D. R., García, F. G., Miranda, R. & Barra Filho, M. (2007). Análise da produção científica em Psicologia do Esporte no Brasil e no exterior. *Revista Iberoamericana de Psicología Del Ejercicio y El Deporte*, *2*(1), pp. 25-40.

Guillén, F. (2001). La Psicología del Deporte en España, a través del análisis de los Congresos Nacionales. En J. Dosil (Ed.). *Aproximación a la Psicología del Deporte* (pp. 85-104). Orense: GERSAM.

Hull, C. L. (1943). Principles of behavior. New York: Appleton.

Kremer, J.& Scully, D. (1994). *Psychology in sport*. Philadelphia, PA: Psychology Press.

Lane, A. M.& Terry, P. C. (2000). The nature of mood: development of a conceptual model with a focus on depression. Journal Applied Sport Psychology, v. 12, n. 1, p. 16-33.

Lane, A. M. et al. (2005). Mood, self-set goals and examination performance: the moderating effect of depressed mood. Personality and Individual Differences, v. 38, n. 1, pp. 143-153.

Lavoura, T. N.; Melo, C. C. & Machado, A. A. (2007). Estados emocionais na Prática esportiva: Relações entre medo e vergonha no Contexto. Revista Brasileira Ciência e Movimento, Brasília, v. 15, n. 19, pp. 79-88.

Lavoura, T. N., Zanetti, M. C., & Machado, A. A. (2008). Os estados emocionais e a importância do treinamento psicológico no esporte. *Motriz. Journal of Physical Education. UNESP*, pp. 115-123.

Lefevre, F., & Lefevre, A. M. C. (2006). O sujeito coletivo que fala. *Interface-Comunicação, Saúde, Educação*, *10*, pp. 517-524.

Lefevre, F. & Lefevre, A. M. C. (2010). Pesquisa de Representação Social. Um enfoque qualiquantitativo. A metodologia do Discurso do Sujeito Coletivo. Brasília: Editora Liberlivro.

Lewis, F.R., Knight, C. J., & Mellalieu, S. D. (2016). Emotional experiences in youth tennis. *Psychology of Sport and Exercise*, *29*, pp. 69-83. doi: https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2016.12.003.

Lipp, M. E. N., Arantes, J.P., Buriti, M.S. & Witzig, T. (2002) O estresse em escolares. Psicologia Escolar e Educacional, 6, (1), pp. 51-56.

Lopes, P., & Nunomura, M. (2007). Motivação para a prática e permanência na ginástica artística de alto nível. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, *21*(3), pp. 177-187.

Machado, T. A., Paes, M. J., Alquiere, S. M, Osiecki, A. C. V, Lirani, L. S, & Stefanello, J. M. F. (2016). Ansiedade estado pré-competitiva em atletas de voleibol infanto-juvenis. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, *30*(4), pp. 1061-1067.

Massa, M., Uezu, R., & Böhme, M. T. S. (2010). Judocas olímpicos brasileiros: fatores de apoio psicossocial para o desenvolvimento do talento esportivo. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, *24*(4), pp. 471-481.

Moscovici, S. (1976). Social influence and social changes. Londres: Academic Press.

Nishida T & Hashimoto K. (2001). Mood states before and after golf round. 10th World Congress of Sport Psychology. Skiathos: ISSP;2: pp.212-213.

Rohlfs I., Rotta T.M., Luft C.D.B., Krebs R.J. & Carvalho T. (2008). A escala de humor de Brunel (Brums): instrumento para detecção da síndrome do excesso de treinamento. Rev Bras Med do Esporte;14(3): pp. 176-181.

Rubio, K. (1999). Psicologia do Esporte: histórico e áreas de atuação e pesquisa. *Psicologia, Ciência e Profissão.* vol, 19, nº 3, pp. 60-69.

Rubio, K. (2002). Origens e Evolução da Psicologia do Esporte no Brasil. Revista Bibliográfica de Geografía y Ciencias Sociales, Barcelona, v. 7, n. 3.

Rúbio, K. (2003). Dimensão e abrangência da Psicologia do Esporte.

Rubio, K. (2007). Da psicologia do esporte que temos à psicologia do esporte que queremos. *Revista Brasileira de Psicologia do Esporte*, *1*(1), 01-13. Recuperado em 10 de dezembro de 2021, de http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1981-91452007000100007&lng=pt&tlng=.

Rubio, K., Kuroda, S., Marques, J. A., Montoro, F. C. F. & Queiroz, C. (2000) Iniciação esportiva e especialização precoce: as instâncias psico-sociais presentes na formação esportiva de crianças e jovens. Revista Metropolitana das Ciências do Movimento Humano,04, (1), pp. 52-61.

Samulski, D. (1992). Psicologia do Esporte. Belo Horizonte: Imprensa Universitária/UFMG.

Samulski, D. (2002). Psicologia do esporte. São Paulo: Manole.

Schinka, J. A.; Velicer, W. F. & Weiner, I. B. (2003). Handbook of psychology: research me- thods in psychology. New Jersey: Wiley.

Sidman, M. (1995). Coerção e suas implicações. Campinas, SP: Editorial Psy.

Siqueira, N. F. (2018). Psicologia e Esporte: o papel da motivação. *Ciência & Inovação*.

Singer, R. N. (1988). Sport Psychology. Michigan: McNaughton and Gunn.

Singer, R. N. (1997). Psicologia dos Esportes: mitos e verdades. 2 ed. São Paulo: Editora Harbra.

Skinner, B. F. (1953). Ciência e Comportamento Humano. São Paulo: Martins Fontes.

Souza Filho, P. G. (2000). O que é a Psicologia dos Esportes. Rev. Bras. Ciên. e Mov. 8 (pp. 33-36).

Tertuliano, I. W. & Machado, A. A. (2019). Psicologia do Esporte no Brasil: conceituação e o estado da arte. *Pensar a Prática*, *22*. https://doi.org/10.5216/rpp.v22.53382.

Tresca, R. P. & de Rose Junior, D. (2000). Estudo comparativo da motivação intrínseca em escolares praticantes e não praticantes de dança. Revista Brasileira de Ciência e Movimento. São Caetano do Sul, v.1, pp. 9-13.

Trevelin, F. & Alves, C. F. (2018). Psicologia do esporte: revisão de literatura sobre as relações entre emoções e o desempenho do atleta. *Psicologia Revista*, *27*, pp. 545-562.

Triplett, N. L. (1898). Dynamogenic factors in pacemaking and competition. *The American journal of psychology*, *9,* pp. 507-533.

Vasconcelos-Raposo, J. & Mahl, A. (2005).Orientação cognitiva de atletas profissionais de futebol do Brasil. Motricidade. Vol. 4. Núm. 1. pp. 253-265.

Vasconcellos, E. G. (1992). O modelo psiconeuroendocrinológico de stress. In L.Seger, *Psicologia e Odontologia: uma abordagem integradora*. São Paulo, Livraria Santos, pp. 25-47.

Vieira, L. F., Fernandes, S. L., Vieira, J. L. L., & Vissoci, J. R. N. (2008). Estado de humor e desempenho motor: um estudo com atletas de voleibol de alto rendimento. *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano*, *10*(1), pp. 62-68.

Vieira, L. F., Vissoci, J. R. N., Oliveira, L. P. & Vieira, J. L. L. (2010). Psicologia do esporte: Uma área emergente da psicologia. Psicologia em estudo, pp. 391-399.

Vieira, L. F.; Nascimento Jr, J. R. A. & Vieira, J. L. L.(2013). O estado da arte da pesquisa em Psicologia do Esporte no Brasil. Revista de Psicología del Deporte, Barcelona, v. 22, n. 2, pp. 501-507.

Voser, R. D. C., dos Santos Duarte, M. A., Hernandez, J. A. E. & da Cunha Okubo, J. (2017). A motivação para o esporte: um estudo descritivo com atletas profissionais de futebol. *RBFF-Revista Brasileira De Futsal E Futebol*, *9*(35), pp. 399-405.

Weinberg, R. S. & Gould, D. (2017). Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício. 6. ed. Porto Alegre: ArtMed.

Zanetti, M. C., Lavoura, T. N. & Machado, A. A. (2008). Motivação no esporte infanto-juvenil. Conexões, 6(0). Obtido de http://fefnet178.fef.unicamp.br/ojs/in- dex.php/fef/article/view/264.

RODRIGO BORBOREMA - Psicólogo graduado pela Pontifícia Universidade Católica de São Paulo (PUC-SP). É pós-graduando em Clínica Analítico-Comportamental no Instituto Par - Ciências do Comportamento e especializando em Terapia Cognitivo-Comportamental pela Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (PUCRS). É formado em Psicologia do Esporte pelo C.E.P.P.E. - Consultoria, Estudo e Pesquisa da Psicologia do Esporte, onde produziu a pesquisa apresentada na presente obra. Tem formação em Psicoterapia Baseada em Evidências pelo Instituto de Psicologia Baseada em Evidências. É formado em Atendimento Clínico Extraconsultório pelo Instituto Par, onde cursa a Formação em Terapia de Aceitação e Compromisso. Realiza também a Formação em Psicopatologia da Dra. Fernanda Landeiro. Foi presidente do Congresso Brasileiro de Psicologia Baseada em Evidências da ABPBE. Participou da equipe de congressos da Associação Brasileira de Ciências do Comportamento e da PUC-SP. Foi bolsista de Iniciação Científica na mesma universidade. É psicólogo clínico; atende em consultório particular e na clínica Pró-estudo. No meio artístico, fez parte do Curso Técnico de Teatro Musical da 4ACT Performing Arts. No Teenbroadway, realizou cursos de montagem dos musicais Hairspray, Grease, Legally Blonde e outros. Foi integrante do Grupo Vocal Studio Cantares. Estudou canto com Andréia Vitfer, Douglas Tholedo e outros professores, e teatro com Rodrigo Miallaret, Thiago Jansen e outros. Foi assistente de direção na produção do musical Fame Teen. Fez aulas de violão e piano.

A Psicologia do Esporte no meio artístico

uma **NOVA** possibilidade

www.atenaeditora.com.br

contato@atenaeditora.com.br

@atenaeditora

www.facebook.com/atenaeditora.com.br

Ano 2023

A Psicologia do Esporte no meio artístico

uma **NOVA** possibilidade

www.atenaeditora.com.br
contato@atenaeditora.com.br
@atenaeditora
www.facebook.com/atenaeditora.com.br

Ano 2023